

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Kateřina Vajglová

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Tělesné výchovy a sportu

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Nácvik plaveckého způsobu kraul u dětí  
Teaching children the freestyle swimming stroke  
Kateřina Vajglová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání  
- Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Nácvik plaveckého způsobu kraul u dětí vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 2017

.....

podpis

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce PaedDr. Ireně Svobodové, za odborné vedení, ochotu a pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla vyjádřit velké poděkování Baby klubu Juklík, ve spolupráci s Ivanou Barešovou a majitelkou klubu Štěpánkou Štrougalovou, kde mi byly poskytnuty prostory a materiály pro realizaci pozorování.

## **ABSTRAKT**

Cílem této práce je porovnat dvě skupiny dětí při nácviku plaveckého způsobu kraul, přičemž jedna skupina navštěvuje plavecký klub Juklík již od raného věku a druhá skupina dochází do plavecké školy až na základní škole v rámci výuky. Nedílnou součástí práce je příprava vyučovacích hodin a ověření jejich cílů v praxi. V práci je popsán průběh a výsledky pozorování, které jsou následně zobrazeny v grafech.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Plavecký výcvik, plavecký způsob, kraul, plavání, děti, chyby metodika, didaktika, výukové programy, předškolní věk, mladší školní věk

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to compare two groups of children both practicing the freestyle swimming stroke. One group attended the Juklík swimming club from an early age and the second group attended swimming lessons provided through primary school. An integral part of this study was to compare the teaching methods, preparations and objectives used in the two models. Results of these observations are displayed in the form of graphs based on the results of an identical swimming test.

## **KEYWORDS**

Swim training, swimming strokes, freestyle, swimming, children, methodology, didactics, educational programs, preschool age, school age

## Obsah

1. Úvod .....	8
2. Cíle a úkoly .....	9
2.1 Cíl.....	9
2.2 Úkoly.....	10
3. Teoretická část .....	11
3.1 Charakteristické znaky mladšího školního věku .....	12
3.1.1 Tělesný vývoj .....	12
3.1.2 Psychický vývoj.....	12
3.1.3 Sociální vývoj.....	13
3.1.4 Motorický vývoj .....	13
3.2 RVP ZV v plaveckém výcviku .....	14
3.3 Legislativa v plaveckém výcviku .....	16
3.3.1 Bezpečnost při výcviku.....	17
3.4 Didaktické aspekty a metody při plavecké výuce .....	18
3.4.1 Organizace plavecké výuky .....	19
3.4.2 Metody výuky v plavání a pedagogické principy.....	20
3.5 Historie plaveckých škol.....	23
4. Plavecký způsob kraul.....	24
4.1 Poloha těla a hlavy .....	24
4.2 Dýchání ve vodě .....	25
4.3 Horní končetiny .....	26
4.4 Dolní končetiny .....	27
4.5 Celková souhra .....	28
5. Praktická část .....	29
5.1 Hypotézy .....	30

5.2	Metody a postup práce .....	30
5.2.1	Zvolená metoda výzkumu .....	30
5.2.2	Vlastní výzkum a postup práce.....	32
5.3	Vstupní pozorování.....	33
5.3.1	Tabulky vstupního pozorování: Brandýs nad Labem a Baby club Juklík ....	35
5.4	Výukový program v rozsahu 10 lekcí.....	37
5.4.1	Tabulka výukového programu.....	38
5.5	Výstupní pozorování.....	39
5.5.1	Tabulky výstupního pozorování: Brandýs nad Labem a Baby club Juklík ...	40
6.	Výsledky pozorování.....	42
6.1	Výsledné grafy z vstupního pozorování.....	43
6.2	Výsledné grafy z vstupního pozorování.....	44
6.3	Grafy pro srovnání obou sledovaných skupin .....	45
6.4	Grafy pro zobrazení zlepšení obou skupin.....	46
7.	Diskuze .....	48
8.	Závěr.....	53
9.	Seznam použitých informačních zdrojů: .....	54
10.	Seznam internetových zdrojů: .....	55
11.	Nepublikované zdroje: .....	56
12.	Seznam příloh: .....	57

# 1. Úvod

Člověk je tvor suchozemský a bez plavání by na Zemi jistě přežil. Proč tedy propagujeme a snažíme se neustále zdokonalovat systém plavání?

Dokážeme vyjmenovat mnoho důvodů, a právě jedním z nejdůležitějších je důvod zdravotní. Plavání má zcela nenahraditelný účinek na lidský organismus. Ne nadarmo se říká: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako bys našel“. Dospělý člověk se s vodním prostředím seznamuje daleko hůř. Často se v dospělosti ani nesnaží naučit něčemu novému. Poté dochází k tomu, že je-li neplavec rodič, bývá neplavcem i dítě. Navíc statistiky uvádějí každý rok vysoké počty utonulých, mezi nimiž nalezneme právě i děti zejména ve věku od šesti do deseti let (35%) a děti ve věku od tří do šesti let (33%), (Bělková, 1994). I když pomineme důvody jako nedbalost či přírodní živly, jedná se ve většině případů o plaveckou ngramotnost. Tudíž můžeme říci, že plavání je aktivitou, jež má ve společnosti velice významnou funkci ať už jako prevence ztráty života, či jako potenciální prostředek rozvoje zdraví člověka.

Plavecká výuka je v této době často chápána jako dlouhodobý proces s několika etapami, které mají přesně stanoveny určité výstupy a cíle. Není vymezena určitá věková kategorie, pro kterou je plavání určeno. Účastní se ho osoby v širokém věkovém rozpětí, od baby plavání až po plavání seniorů. Věk pro zahájení plavecké výuky se dokonce stále posouvá do nižších kategorií. Základní plavecká výuka v současné době preferuje didaktiku výuky plaveckého způsobu kraul a tímto plaveckým způsobem se tato práce bude zabývat.

Téma plavání nebylo vybráno náhodně. Jakožto instruktor plavání v Plavecké škole při PedF UK v Brandýse nad Labem jsem ve styku s velkou škálou dětí, které nejsou pohybu ve vodě takřka schopné. Ale zároveň se zde vyskytují takové děti, kterým by mohlo být přezdíváno „vodníčci“. Zajímá mě proto, čím je to způsobeno. Je zřejmé, že největší vliv mají rodiče, ať už sami plavci jsou či ne. Zajímavé bylo zjištění, že velké procento obratnějších žáků plave již od útlého věku. To mě dovedlo k myšlence navštívit plavecký klub Baby club Juklík, s nímž jsem začala pro potřeby této práce spolupracovat. Dostala jsem k dispozici stejnou věkovou kategorii a stejný počet dětí, na kterých můj výzkum pozorování probíhal.



Tato práce si klade za cíl zjistit, zda děti, které jsou k plavání vedeny od 6 měsíců, jsou schopny rychlejšího a lepšího učení, a v čem se tolik odlišují od dětí, navštěvujících plavání až v rámci povinné tělesné výchovy ZŠ.

## 2. Cíle a úkoly

### 2.1 Cíl

Cílem práce bylo sledovat děti mladšího školního věku při plavecké výuce, zaměřené na nácvik plaveckého způsobu kraul. Pozorování bylo prováděno na dvou skupinách dětí a na dvou různých pracovištích. Dalším cílem bylo vytvořit program na deset výukových lekcí plaveckého způsobu kraul a poté jej realizovat při výuce. Z uvedených výsledků by mělo vyplynout, do jaké míry si děti osvojily prvky plaveckého způsobu kraul v průběhu výuky na různých pracovištích.

Pro dosažení hlavního cíle jsem si zvolila několik dílčích cílů:

- 1) Sledování techniky plaveckého způsobu kraul u dětí mladšího školního věku v průběhu plaveckého výcviku
- 2) Observace chyb v technice plaveckého způsobu kraul
- 3) V práci budu zjišťovat rozdíl v rychlosti a nácviku plaveckého způsobu kraul u dětí navštěvujících baby klub a plaveckou školu v rámci výuky plavání

Výzkumné otázky:

- 1) Která ze skupin dětí lépe zvládne provedení kraulových nohou?
- 2) Která ze skupin dětí lépe zvládne kraulové dýchání?
- 3) Která ze skupin dětí se bude dopouštět menšího množství chyb v provedení plaveckého způsobu kraul?
- 4) Která plavecká dovednost je pro děti nejobtížnější?
- 5) Ve které dovednosti u plaveckého způsobu kraul dosahují děti v závěrečném hodnocení nejlepších výsledků?
- 6) Ve které dovednosti u plaveckého způsobu kraul se testované skupiny dětí v závěrečném hodnocení nejvíce odlišují?
- 7) Která skupina dětí je v celkovém hodnocení úspěšnější?

## 2.2 Úkoly

Pro vypracování bakalářské práce a v kontextu výzkumných otázek stanoveného cíle jsme si vytyčili následující úkoly:

- Seznámit se s odbornou literaturou v dané problematice
- Stanovit si odpovídající podmínky pro pozorování
- Zajistit stejné věkové kategorie u pozorovaných skupin
- Sestavit program výuky pro pozorované skupiny
- Provést vstupní a výstupní hodnocení/ observaci a hodnocení
- Na základě shromážděných výsledků provést vyhodnocení a závěry

### 3. Teoretická část

*„Plavání patří mezi tělesnou aktivitu s velmi vysokou zdravotní účinností“ (Hoch, 1993, str.9), dovednost plavat je také z hlediska prevence ztráty života velmi důležitou pohybovou aktivitou. Z těchto důvodů je plavání zařazováno do RVP ZV a je doporučováno pro výuku tělesné výchovy, avšak vzhledem k náročnosti podmínek závisí na škole, zda má možnost plavání s žáky realizovat nebo je pro ně zajistit.*

Plavání řadíme mezi rychlostně-vytrvalostní sporty, kdy veškeré lokomoční pohyby provádíme v horizontální poloze. Mezi základní plavecké dovednosti patří dýchání, vznášení, splývání, orientace pod vodou, pády a skoky a pocit vody. Z hlediska motoriky patří v současném moderním způsobu života k základním pohybovým dovednostem a je trvalou životní hodnotou, která se různým způsobem podílí na obohacování lidského života. Plavání má mnohostranný účinek, který je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se uskutečňuje. Plavání je velmi vhodnou formou pohybové aktivity, kterou můžeme provozovat v každém věku, a zároveň je osvědčeným prostředkem regenerace psychických a fyzických sil jedince. Základní plavecký výcvik, který slouží k odstranění plavecké ngramotnosti dětí a k podpoře zdraví, je zařazován do výuky již na prvním stupni ZŠ. Jde o pedagogický proces, který požaduje, aby se ve výukovém a výchovném procesu využívaly prostředky, které směřují nejen k nácviku plaveckých dovedností, ale které i obohacují vlastní pohyb jedince ve vodě a učí ho, jak se chovat při koupání (Hoch, 1993). Podle Bělkové (1994) na mimořádný význam plavání z hlediska podpory zdraví ukazují tyto aspekty:

- Plavání rovnoměrně zatěžuje svalstvo těla
- Účinky hydrostatického tlaku odlehčují celému pohybovému aparátu i páteři
- Horizontální poloha těla ve vodě je prospěšná a prospívá oběhovému systému, čímž usnadňuje cirkulaci krve
- Plavecké pohyby zvyšují kloubní pohyblivost
- Plavání v chladné vodě působí pozitivně na rozvoj termoregulačních schopností
- Při plavání dochází k posilování dýchacích svalů a orgánů
- Aerobní charakter činnosti stimuluje při plavání činnost srdce a plic
- Jde o pohybovou aktivitu s nejnižšími úrazovými riziky

### 3.1 Charakteristické znaky mladšího školního věku

Toto období je vymezeno 6.-11. rokem. To pokrývá první stupeň základní školy, a je často považováno za nejradostnější část života. Dítě roste a zdokonaluje se v mnoha svých schopnostech a dovednostech. Mnoho času tráví ve škole a jeho život je touto institucí velice ovlivněn v průběhu relativně dlouhého období, kdy dochází k intenzivním bio-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk rozdělen do dvou relativně samostatných období: druhé dětství a prepubescence (Příhoda, 1963), či také dětství a pozdní dětství (Vaněk, 1975).

#### 3.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je klidný a stejnosměrný. Výška a hmotnost se plynule zvyšuje a spolu s tím také dochází k rovnoměrnému rozvoji vnitřních orgánů a krevnímu oběhu. Vitální kapacita plic a také plíce samotné se také průběžně zvětšují. Kloubní spojení jsou stále měkká a pružná, jelikož osifikace kostí ještě stále není dokončena. Začíná se ustalovat zakřivení páteře a vzrůstá celková výkonnost a rovnoměrné přibývání sil. Vývoj nervové soustavy je v začátku období podstatně ukončen. Velmi rychle dochází k rozvoji některých vlastností, jako rychlost a obratnost, ale zejména síla a vytrvalost jsou stále na poměrně nízkém vývoji (Svoboda, 2003; Perič, 2004).

#### 3.1.2 Psychický vývoj

V souvislosti s nástupem do školy je u dětí typická zvědavost, fantazie, dítě začíná logicky uvažovat, rozvíjí se představivost. Zlepšuje se jemná a hrubá motorika, pohyby jsou koordinovanější, rozvíjí se slovní zásoba, paměť i emoce jsou stabilnější. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Dítě začíná chápat, co je povinnost a významně se zvyšuje schopnost samostatnosti. Zpočátku velmi důvěřivě přijímá to, co se dozvídá od svých rodičů či pedagogů, ale později si začíná své dosavadní poznatky ověřovat pomocí vlastního prozkoumávání, což vede ke kritičtějšímu postoji vůči autoritám. Velmi důležitá je krátká doba, po kterou se děti dokáží koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. U dětí mladšího školního věku se předpokládá, že se naučí přijmout a dokončit úkol (Vágnerová, 2000; Perič, 2004).

### 3.1.3 Sociální vývoj

Se vstupem do školy se dítěti rozšiřuje sociální pole. Kromě rodičů začínají být významnými osobami také učitelé a spolužáci. I když děti v mladším školním věku uznávají především autoritu rodičů a učitelů, je kolem 9.- 10. roku nutná kontrola. V těchto letech si dítě začíná zakládat na tom, jak ho hodnotí vrstevníci. Učí se jednat podle určitých jednoduchých a konkrétních pravidel, začíná lépe kontrolovat své chování a osvojuje si morální normy (Svoboda, 2003; Rychtecký, Fialová, 2004).

### 3.1.4 Motorický vývoj

Tento věk je charakterizován vysokou a spontánní aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít krátkodobou trvalost, při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, zpočátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou. Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu. Období deseti až dvanácti let je považováno za „zlatý věk“ pro motorický vývoj, protože v podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé. Zvyšuje se jistota v provádění jednotlivých činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou z hlediska koordinace složitějších pohybů, v počátku mladšího školního věku poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročnější pohyb (Dovalil, 1998, Svatoň, 2002, Perič, 2004). Je důležité si uvědomit, co této věkové kategorii chybí, a to v procesu plavecké výuky respektovat (Bělková, 1994).

V první řadě je to vůle. Ta předpokládá již myšlenkovou činnost na značné úrovni, a proto dětem mladšího školního věku chybí předpoklady pro přesvědčivé jednání. Nedokáží sledovat dlouhodobý cíl, jako je například právě myšlenka naučit se plavat, má-li kvůli tomu překonávat momentální nezdary. Značnou pomoc zde plní hry a kolektiv.

Jako další je důležitá pozornost nebo vnímání. To je u dětí tohoto věku krátkodobé, takže úkolem pedagoga je udržet pozornost dítěte pestrou nabídkou lákových činností.

V neposlední řadě je správné a účelné předání informace. Jelikož u dětí mladšího školního věku ještě není zcela rozvinuta abstrakce, je nutné, aby pedagog prováděl názorné ukázky. Dítě se učí nápodobou, proto správné předvedení má hlavní informativní hodnotu.

### 3.2 RVP ZV v plaveckém výcviku

Plavání je dnes často jednou z prvních pohybových aktivit, se kterou se dítě ve svém životě seznamuje formou organizované činnosti. Navazují se zde první společenské vztahy mezi pedagogem a dítětem, ale i mezi dětmi navzájem, proto je významné v socializaci dítěte i dospělých. Kromě vlastní výuky plaveckým a motorickým dovednostem si děti mladšího školního věku v rámci plavecké výuky osvojují hygienické zásady a společenské návyky. Nácvik plavání s sebou přináší řadu obtíží, které dítě nutí překonávat různé psychické až stresové zábrany (strach z jiného prostředí, strach z utonutí, problémy s dýcháním a potopením hlavy, horší orientace v prostoru). Proces plavecké výuky byl rozdělen do tří na sebe navazujících výukových etap, které jsou aktuální do současnosti. Toto členění můžeme najít i v dnešních RVP ZV.

**Přípravná etapa** – určena pro děti předškolního věku. Úkolem je seznámení dětí s fyzikálními vlastnostmi vody, vytvoření kladného vztahu k vodnímu prostředí, tvorba správných hygienických návyků, zvyšování síly, koordinace, vytrvalosti, otužilosti a dechové kapacity.

**Základní plavecký výcvik** – je určen pro žáky prvního stupně ZŠ. Úkolem je rozvoj základních plaveckých dovedností, mezi které řadíme dýchání, vznášení a splývání, včetně prvků sebezáchrany, orientaci ve vodě, pocit vody, pády a skoky. Dalším důležitým úkolem této etapy je nácvik základů prvního plaveckého způsobu. Cílem je uplavat bez dopomoci vzdálenost 25 m.

**Zdokonalovací plavecký výcvik** – určen pro žáky 2. stupně ZŠ, kteří absolvovali základní plaveckou výuku. Úkolem je zdokonalovat první naučený plavecký způsob a naučit se další plavecký způsob. Seznamovat děti s dalšími plaveckými dovednostmi, které prohlubují adaptaci na vodní prostředí. Do výuky se zařazují prvky záchrany tonoucího a prvky jiných plaveckých sportů (vodní pólo, skoky do vody, synchronizované plavání apod.). Cílem výuky v této etapě je uplavat 200 m jedním plaveckým způsobem. Do konce devadesátých let probíhal základní plavecký výcvik jako součást povinné TV v rozsahu

16–20 lekcí u žáků 2. nebo 3. třídy ZŠ. Za její realizaci byl odpovědný ředitel školy a finančně tuto aktivitu dotovala Česká státní pojišťovna. Do roku 2005, než vznikly RVP pro jednotlivé vzdělávací obory a oblasti, probíhal plavecký výcvik živelně a byl zcela v kompetenci ředitelů škol.

V RVP ZŠ ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je plavání zakotveno a uplatňuje se hlavně z hlediska podpory zdraví a socializace dětí (RVP ZV, 2013). Tímto navazuje i na další vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Neméně důležitým faktorem je utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků, na které tyto vzdělávací oblasti cílí. Vodní prostředí podporuje učení. Žák musí ve vodě řešit řadu neobvyklých situací, přičemž každá nová reakce jim přináší nové poznatky, rozvíjí komunikaci a spolupráci, samozřejmě vede k dodržování pravidel, využívání vhodných pomůcek a překonávání obtíží i strachu, které s pohybem ve vodním prostředí mohou nastat.

Plavání je pohybovou činností, která se velmi významně uplatňuje ve volném čase a v pohybovém režimu žáků i dospělých. Má proto podíl na zvládnutí výstupů 1. i 2. oblasti, pěstování vlastního pohybového režimu, nových dovedností, ale i specifických hygienických a bezpečnostních návyků. Plavání svým učivem rozvíjí zdraví především pobytem ve vodním prostředí a celistvým působením na svalstvo i celý organismus jedince. Žák se učí zvládat hygienické a bezpečnostní požadavky, které se postupně stávají návykem. I při plavecké výuce je kladen důraz na rozvoj klíčových kompetencí, které představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj. Při plavecké výuce jsou rozvíjeny především tyto kompetence:

**Kompetence k učení** - Žáci se učí třídit informace a na základě jejich pochopení, propojují a efektivně je využívají v tvůrčích činnostech. Dokáží pracovat s obecně užívanými termíny a zároveň dokáží pozorováním získané výsledky zhodnotit. Žáci jsou také vedeni k tomu, aby uměli výsledky svého učení kriticky zhodnotit.

**Kompetence k řešení problémů** - Žáci se samostatně učí řešit problémy. Při plavání se tato kompetence rozvíjí například při hrách ve vodě.

**Kompetence komunikativní** - Účastníci plaveckého výcviku se učí naslouchat druhým lidem, ať už se jedná o plaveckého instruktora či spolužáka.

**Kompetence personální a sociální** - Děti se učí pracovat ve skupinách, ve kterých výcvik probíhá. Podílí se společně se svým instruktorem na tvorbě pravidel v družstvu.

**Kompetence občanské** - Žáci se aktivně zapojují do sportovních aktivit, mezi které plavání neodmyslitelně patří.

**Kompetence pracovní** - Malí plavci jsou vedeni k dodržování vymezených pravidel. Je důležité, aby tato pravidla se stala samozřejmou součástí jejich povědomí a automaticky je uplatňovali v kterémkoli prostředí, ve kterém se budou pohybovat.

Klíčové kompetence představují ideální stav, o který budou učitelé u žáků usilovat, ale vzhledem k různým dispozicím a schopnostem žáků by měli mít na paměti, že jich nemohou dosáhnout všichni ve stejné míře. Tu ovlivňuje osobnost žáka, zda je introvert či extrovert, nebo zda je intuitivní či smyslový typ osobnosti, a podobně. To samé řeší instruktor v plavání. Každé dítě je jiná osobnost a učí se jinak. Proto jsou na začátku každého kurzu děti rozdělovány do družstev a i v průběhu kurzů přerazovány buď do lepších či horších (nebo spíš pomalejších) skupin.

### 3.3 Legislativa v plaveckém výcviku

Počet dětí při plaveckém výcviku v jednom družstvu se řídí metodickým pokynem MŠMT ČR č. j. 37014/2005 v platném znění, kde se v bodě 14 říká: „*Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující. Nejvyšší počet žáků-plavců ve skupině je 15 žáků-neplavců 10. Výuku plavání provádí vyučující jen s jednou skupinou žáků.*“ Pro žáky škol a tříd samostatně určených pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami se počet řídí zvláštním předpisem § 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb., v platném znění: „*V jedné skupině žáků se zdravotním postižením při výuce neplavců se zdravotním postižením připadají na 1 pedagogického pracovníka nejvýše 4 žáci. Vyžaduje-li to zdravotní stav žáka, je možné s žáky s těžkým zdravotním postižením konat výuku plavání individuálně.*“ V § 3 školského zákona je školám uloženo uskutečňovat vzdělávání podle ŠVP. „*Vzdělávání v jednotlivé škole a školském zařízení se uskutečňuje podle školních vzdělávacích programů.*“ „Podle § 5 odst. 3 školského zákona „*Školní vzdělávací program vydává ředitel školy nebo školského zařízení.*“ V § 5 odst. 1 školského zákona se říká: „*Školní vzdělávací program pro vzdělávání musí být v souladu s rámcovým vzdělávacím*



*programem, obsah vzdělávání může být ve školním vzdělávacím programu uspořádán do předmětů, nebo jiných ucelených částí učiva (například modulů).“*

V současné době problém s povinným zařazením výuky plavání v základním vzdělávání představuje vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, v platném znění, kde se v § 2 odst. 3 říká: *„Výuku plavání lze uskutečňovat v souladu se školním vzdělávacím programem, ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně v rozsahu nejméně 20 vyučovacích hodin jednoho ročníku.“* Podle právních výkladů odboru legislativního a právního MŠMT ČR skutečnost, zda bude výuka plavání v dané základní škole uskutečňována, záleží na tom, zda s touto výukou počítá školní vzdělávací program dané školy. Ze znění vyhlášky č. 256/2012 Sb. vyplývá, že *„pokud škola zařadí do ŠVP základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin během prvního stupně.“* Potěšujícím faktem je, že podle šetření Ústavu pro informace ve vzdělávání (UIV) v roce 2013 více než 92 % ředitelů škol považuje výuku plavání za velmi důležitou a zařazuje ji do ŠVP na 1. i 2. stupni školy a účastní se jí (metodický pokyn, 2015).

### 3.3.1 Bezpečnost při výcviku

Důležitým činitelem při zajištění bezpečnosti při výuce je dobrá organizace, volba správných metodických postupů a pedagogický přístup k žákovi. Pedagog musí vždy jednoznačně stanovit, kde a kdy se začíná cvičit a kde a kdy se končí. Důležitým prvkem je stanovení správných povelů, na které budou žáci reagovat. Pedagog nedovolí žákům opouštět prostor bazénu bez doprovodu vyučujícího. Důležité je vyhnout se činnostem, při kterých se žáci navzájem potápějí nebo se přidržují pod hladinou vody. Žáci, kteří se účastní výuky, musí být zdraví, což potvrzuje lékař. Pedagog musí ovládat prvky záchrany tonoucích, umělé dýchání a masáž srdce. Dále by měl pedagog vědět, za jakých okolností nesmí žák vstupovat do vody (po jídle s plným žaludkem, při vysokých teplotách apod.), jak přizpůsobit výuku prostředí, ve kterém probíhá, nebo jaké volit cviky (Hoch 1983).

### 3.4 Didaktické aspekty a metody při plavecké výuce

*„Z hlediska základní plavecké výuky je nejdůležitější naučit žáky zásadám hygieny plavání, adaptovat je na vodní prostředí, naučit je dobře základní plavecké dovednosti, naučit žáky používat prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu“* (Čechovská, Miler, 2008). Dnes je možné podle RVP ZV uskutečňovat základní plavecký výcvik v rámci hodin TV na prvním stupni základní školy. Výuka plavání je zařazena v rámci vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a cílená na žáky prvního stupně ZŠ. Zařazujeme výuku základních plaveckých dovedností – dýchání, vznášení a splývání včetně prvků sebezáchrany, orientaci ve vodě, pocit vody, pády a skoky. V této etapě výcviku se do výuky zařazuje nácvik základů prvního plaveckého způsobu, kdy je vhodnější učit jako první plavecký způsob kraul nebo znak. Hlavním důvodem je především jejich přirozený, střídavý charakter činnosti s nenáročnou strukturou pohybu (Čechovská, Miler, 2008). Plavecký způsob prsa, který se v ČR většinou vyučuje z důvodů tradice jako první plavecký způsob, není vhodné vyučovat v této etapě hned z několika důvodů. Jedním z nich jsou pohyby dolních končetin (při správném provedení jsou prováděny proti stavbě kolenního kloubu).

Děti v tomto věku nejsou schopny vizuální kontroly a sebekontroly, pohyb provádějí chybně, chybu si v následujících rocích života fixují až do dospělosti. Většinou se tento návyk projevuje tzv. „šikmým stříhem“, kdy každá dolní končetina provádí pohyb odlišně. Do plavecké výuky zařazujeme prvky sebezáchrany – floating (vznášení v poloze na znak), jakož i prvky ze záchrannářského plavání – skok do neznámé vody a pomoc tonoucímu. Nezanedbatelnou složkou výcviku je rozvoj vytrvalostních schopností, do výuky zařazujeme i prvky zdravotního plavání (plavání na znak). Plaveckého výcviku se v rámci výuky mohou účastnit i žáci praktických ZŠ. RVP ZV pro praktické školy doporučují zařadit plavání do výuky na 1. stupni školy ve vzdělávacím oboru tělesná výchova. Náplní na 1. stupni těchto škol je pobyt ve vodním prostředí, využití hydrostatického vztlaku, správné hygienické návyky, adaptace na vodní prostředí pomocí her, kdy se nacvičují základní plavecké dovednosti (dýchání, vznášení, splývání, orientace ve vodě, pocit vody a pády a skoky). Další činností, která je určena žákům těchto škol, je aquagymnastika. Podle podmínek školy mohou být do výuky plavání zařazovány i další činnosti a prvky z ostatních plaveckých sportů (vodní pólo, skoky do vody, synchronizované plavání). Výuka plavání je součástí povinného předmětu tělesná výchova, ve kterém se realizuje. K výuce

plavání mohou být využity i disponibilní hodiny na prvním stupni ZŠ, a to ve dvou po sobě následujících ročnících. Využití celé disponibilní časové dotace je v kompetenci ředitele školy a musí být ve školním vzdělávacím plánu, čímž se pro školu stává závazným.

### 3.4.1 Organizace plavecké výuky

Cvičební jednotka v plaveckém výcviku trvá zpravidla 45 minut. Její délka může být ovlivněna věkem nebo teplotou vody. Některé školy volí z ekonomických důvodů výuku v délce 90 minut. Co se týká efektivity výuky, je prokázáno, že nejvýhodnější je soustředěná kurzová výuka, kdy se výcvik koná každý den (Čechovská, Miler, 2008). Obecně platí, že čím jsou děti menší, tím je jejich počet v družstvu nižší. V tělesné výchově se uplatňují určité formy výuky, které může pedagog při práci s dětmi využít.

**Hromadné vyučování** – při němž učitel řídí všechny žáky společně. Žáci cvičí buď všichni najednou (frontálně), nebo za sebou (tedy proudově). Co se týká efektivity při tomto vyučování, velkým plusem je, že všichni stále cvičí a nedochází ke zbytečným prostojům. Naproti tomu může docházet k přehlédnutí chyb z důvodu nedostatečného individuálního přístupu od pedagoga.

**Skupinové vyučování** – žáci jsou při tomto vyučování rozdělení do skupin a dále cvičí buď ve družstvech nebo na stanovištích. Rovněž při tomto způsobu organizace vyučování nejsou prostoje, je patrná větší možnost individuálního přístupu, avšak stále chybí soustavný přehled o žácích.

**Individuální vyučování** – učitel vyučuje maximálně 3 žáky, u nichž je zapotřebí zvýšené korekce a individuálního přístupu k jednotlivci. To klade na učitele zvýšené nároky z hlediska přípravy a udržení zájmu a pozornosti žáků. Nevýhodou jsou značné prostoje a časová náročnost.

**Dělení družstev** – způsob dělení do družstev není stanoven pevnými pravidly. Může být libovolný podle situace, například rozpočítáním, podle věku, pohlaví, zájmů, či výslovného přání samotných dětí.

Je vhodné vždy předem promyslet strukturu hodiny, počet dětí a velikost prostoru, v němž se vyučuje. Dle ostatních okolností je třeba zvážit účelnost, pozitiva a negativa jednotlivých forem. Pro plaveckou výuku můžeme využít vedení hromadné, skupinové i individuální. Cvičitelé plavání využívají také kruhového vedení, které je v pohybu, bez

prostožů a umožňuje využití velké části bazénu. V první výukové hodině provedeme diferenciaci žáků do družstev, např. podle úrovně plaveckých dovedností. Jednotlivým družstvům v bazéně přidělujeme prostor podle jejich plavecké vyspělosti, kdy nejslabší družstva cvičí zpravidla na mělčině a pokročilejší ve větší hloubce. Při plavání na délku bazénu umístíme slabší družstva podél stěn bazénu a pokročilí plavou ve vnitřních dráhách (Bělková, 1994).

Plavecká výuka většinou probíhá v deseti 45 minutových lekcích za jedno pololetí. Většina škol volí výuku plavání v tomto rozsahu ve dvou po sobě jdoucích ročnících.

### 3.4.2 Metody výuky v plavání a pedagogické principy

V základní etapě plaveckého výcviku se hlavně uplatňují tyto metody výuky:

**Komplexní (syntetická)** – jde o nácvik plaveckého pohybu v jeho finální podobě. Pohyb nerozkládáme na části, ale jde o snahu pohybovou činnost maximálně zjednodušit. Metoda je vhodná pro nácvik plaveckého způsobu kraul, znak a pro nácvik základních plaveckých dovedností. Postup: průpravná cvičení – hrubá podoba pohybu – doplňující pohybové činnosti – konečná podoba pohybu.

**Analyticko-syntetická** – rozložení pohybového celku na dílčí pohybové úseky, které zpětně skládáme. Tento postup převládá při nácviku plaveckého způsobu prsa a je vhodný pro starší děti, protože vyžaduje větší pohybové zkušenosti. U této metody je přístup k nácviku nové dovednosti opačný než u metody komplexní. Nejdříve se nacvičují jednotlivé prvky pohybu a následně se spojují v pohybový celek – souhru. Při nácviku celé souhry je u dětí třeba brzdít rychlost provedení jednotlivých pohybů (temp). Důvodem je následné nepřesné provádění pohybů, což je na úkor správné techniky provedení. Postup: DK hrubý pohyb → DK jemný pohyb, HK hrubý pohyb → HK jemný pohyb. V základní etapě plaveckého výcviku hrají důležitou úlohu nadlehčovací pomůcky, které mají své opodstatnění ve výuce, a tím přispívají k její vyšší efektivitě. Děti si rychleji osvojují plavecké dovednosti a základy plaveckých způsobů, díky čemuž je kvalita provedení pohybu též vyšší. S nadlehčovací pomůckou dítě eliminuje chaotické pohyby, zklidní se a je schopno se lépe soustředit na správné provedení.

Z hlediska činnosti pedagoga hraje v plavecké výuce velmi významnou roli *metoda slova*. Na pedagoga tato metoda klade značné nároky, protože musí srozumitelně vysvětlit nejen

strukturu prováděného pohybu, ale následně korigovat chyby, kterých se žáci při výcviku dopouštějí. Další metodou, kterou pedagog v základním výcviku musí nutně používat, je metoda ukázky neboli *názorná metoda* (imitační). Jde o metodu, kdy při cvičení na suchu pedagog demonstruje základní struktury nebo dynamiku záběrových pohybů. Pohyb je zde možno zastavit v jakékoliv jeho části, tzn. v klíčových momentech průběhu záběru. Následně probíhá ukázka a nácvik ve vodě. Základem uvedených metod je vždy dlouhodobé opakování cvičení. Aby plavecký výcvik vedl ke správnému cíli, musí být dodržovány všechny pedagogické zásady a principy výchovy. V plavecké výuce jsou nejdůležitější tyto:

**Systematičnost:** po stanovení cílů a metod, kterých při plavecké výuce chceme dosáhnout, začneme s postupnými na sebe navazujícími kroky. Vybíráme cviky, které vedou od jednoduššího ke složitějšímu, systematicky přecházíme od jedné výcvikové jednotky k druhé, hledáme obměnu jednoho a téhož cviku místo jeho opakování.

**Přiměřenost:** při plavání je důležité se držet specifických norem, které souvisí s věkem, s motorickými zkušenostmi, se vztahem k vodnímu prostředí, s psychikou a s důvěrou k pedagogovi, cvičiteli. Odborné znalosti těchto norem pomohou vybírat správné cviky, sestavovat je a správným postupem dojít k cíli. Vždy je tedy nutné volit tempo přiměřené věku a výkonnosti s tím, že máme na paměti nebezpečí přetížení z příliš rychlého tempa výuky.

**Aktivita:** upevnění nacvičovaného pohybu v dovednost je nejúčinnější při soustředěnosti a pozornosti dítěte. Pokud cvičení vyžaduje vyšší soustředěnost, je nutné střídát odpočinek se soustředěním, aby se předešlo nepozornosti. Důležitá je vlastní aktivita při plnění podnětných úkolů a motivace. Aktivitu může snižovat strach přenášený z rodičů i prarodičů, nesprávná metodika, ale také špatné působení cvičitele (nejen verbální a motorické, ale i vnitřní pocity, nevyrovnanost, nesoustředěnost, starosti...).

**Názornost:** velice důležité je správné předvedení cvičitelem, kdy by ukázka měla být provedena viditelně, jednoduše, s přihlédnutím k věku dětí. Měla by být dobře popsána a doplněna ukázkou na suchu, ve vodě nebo hrou. Tímto je možno dosáhnout rychlejšího a snadnějšího pochopení zadaného prvku.

**Postupnost:** důležité je při výuce plavání postupovat od nejsnadnějších plaveckých prvků ke složitějším, které na sebe s dostatečným časovým intervalem pro upevnění nových dovedností navazují.

Do této metody můžeme zařadit i jednotlivé fáze motorického učení, jakožto proces, při němž dochází k získávání nových pohybových dovedností. Průběh motorického učení je závislý na věku, individualitě a na fázích, které nelze přeskočit a je nutné dodržovat jejich pořadí. Rozlišujeme:

**Fázi generalizace** – kde dochází k seznámení s prvními pokusy a prostředím. Důležitá je motivace žáků k provádění jednotlivých cvičení a komunikace pedagoga, na němž závisí, aby v dětech vyvolal kladné pocity pro jednotlivá cvičení. Při dostatečné nepřipravenosti pedagoga mohou děti získat odpor k dalšímu cvičení. Tato fáze má uplatnění při výcviku dětí s nízkou motorickou úrovní.

**Fáze diferenciac** – toto je časově poměrně náročný proces. Dochází zde k neustálému opakování nacvičovaných prvků (např. stálé opakování hnací síly dolních končetin) a to kromě tréninku také pomocí her, soutěží či štafet. Přístup učitele výrazně ovlivňuje motivaci dětí (pochvaly, tresty, odměny, srovnávání výsledků,...). Cílem této fáze je zvládnutí pohybu jako celku, jeho plynulost a přesnost. V této fázi dochází k procesu zvanému retence, který působí proti zapomínání. Nácvik je směřován na žáky se střední motorickou úrovní.

**Fáze automatizace** – v této fázi dochází k zautomatizování, osvojení si jednotlivých prvků, které děti po vstupu do bazénu už dělají automaticky. Zároveň je zde usilováno o zvyšování výkonnosti a dokonalé provedení nacvičovaného prvku. Postupně se na zautomatizovaný prvek „nabalují“ prvky další. Jedná se o rozvoj prvků a jeho následných obměn. Stejně jako v předchozí fázi, dochází zde k procesu tzv. reminiscence. To je proces, při němž je možné na krátkou dobu nácvik přerušit a poté se k němu zpětně vrátit, protože je počítáno s žáky vysoké motorické úrovně.

**Fáze pohybové kreativity** – čtvrtá fáze je charakteristická pouze pro vrcholový sport, avšak ne každý vrcholový sportovec se do ní dostane. Souvisí s vysokým IQ. Znamená to, že sportovec je naučený řešit problémy ve sportu již naučeným způsobem, avšak při závodech si sám vyhodnotí pro něho výhodnější situaci. Motorická úroveň je v této fázi na mistrovské úrovni.

### 3.5 Historie plaveckých škol

Přibližně od poloviny 19.století se projevují snahy o organizování plavecké výuky i v českých zemích, a to nejdříve ve školství a následně v klubech.

Začaly vznikat učebnice plavání, které měly za úkol informovat neplavce o správných metodách a následně bylo plavání ministerstvem školství zavedeno i do školní tělesné výchovy, kde působilo jako vhodný prostředek pro tělesný rozvoj. Mezi první autory patřili J.Weselý-1847 „Nauka o plování“, Otčenášek a Kožíšek-1923 příručka „Plavání“, H.Schwab-1923 „Plavec-samouk“, Staněk a Novák- 1926 „Plavání“. Autoři Vojta a Kubíček- 1928 ve své příručce „Crawl“ vyzdvihují přednosti kolektivní důvěry, sebedůvěry i plaveckého způsobu kraul.

Za pražského učitele a vytrvalého propagátora plavání byl označen F.Grafnetter (1890-1949), který se zasloužil o rozvoj plavecké výuky a její realizaci. Organizoval kurzy jak pro děti na školách, kde se snažil o kolektivní výuku, tak pro učitele, z nichž mnoho vyškolil jako plavecké instruktory. Jeho cílem bylo naučit všechny děti ve školách plavat. Podobnou úlohu sehrál v Brně F.Majda (1886-1960), který vedl plavecké kurzy pro brněnskou mládež a vydal celkem šest plaveckých publikací.

Důležití pedagogové, kteří působili po 2.světové válce, jsou: Krajíček a Záboj z Brna – charakteristika synchronizovaného plavání, Z.Jelínek z Prahy, a především dlouholetý učitel pražské FTVS doc. M.Hoch, který se věnoval plavecké výuce nejen v oblasti jejího rozvoje, ale i formou výzkumnou. Zároveň se jako první vůbec zabýval problematikou plavání kojenců a batolat.

Klubová linie se prolínala se školní, neboť většina školních pedagogů pracovala i v tělovýchovných organizacích. Roku 1914 byl učiněn první pokus o založení samostatného plaveckého svazu, ale kvůli válečnému konfliktu se nerealizoval. Bezprostředně po válce, 19.1.1919 byl založen ČsAPS (Československý amatérský plavecký svaz), jenž se od počátku vzniku snažil o povinný výcvik plavání na školách nižšího stupně. Postupně byly svazem vyhlašovány programy, mající stále stejný cíl. Roku 1930 byl vyhlášen program „každého hochu a každou dívku naučit plavat“ 1939-1940 akce „každý Čech plavcem“.

Ač byla snaha o školní plavání obrovská, situace byla spíše taková, že se mládež učila plavat individuálně právě pomocí klubů, a později oddílů.

Významným mezníkem plaveckého vývoje se v letech 1980 (září), stala směrnice ministerstva školství, kde je plavecká výuka žáků na ZŠ uzákoněna jako povinná (Bělková, 1984). Jedním z hlavních cílů školní tělesné výchovy, jak uvádí Čechovská, je naučit žáky celoživotním pohybovým aktivitám a uvést je do aktivního, zdravého životního stylu (Čechovská, 2001).

## 4. Plavecký způsob kraul

Není náhoda, že v mnoha jazycích světa se kraul lidově nazýval „puďl“ nebo „čubička“. Různá vyobrazení z řecké či egyptské éry svědčí o tom, že se člověk pravděpodobně snažil napodobovat plavání zvířat.

Současný kraul je nejrychlejší plaveckou technikou, která zaznamenala bouřlivý rozvoj hlavně v souvislosti s novodobými olympijskými hrami (Hendl, 2008, Hoch 1983). Jedná se o plavecký způsob, který zaujímá na hladině téměř vodorovnou polohu. Záběrovou práci odvádí horní končetiny, přenášené v jednom momentě vzduchem, tudíž jejich pohyb má minimální brzdící účinky. Hnací sílu vykonávají dolní končetiny vytvářející kmitavé pohyby, které bychom mohli přirovnat k lokomoci ryb. V dětském věku začínáme s výukou kraulu na základní úrovni a jednotlivé dovednosti neustále zdokonalujeme. Největším problémem v tomto plaveckém způsobu bývá nácvik koordinace paží a dýchání. A proto je nezbytné, aby si plavec našel správný, pro něho přirozený, rytmus. Jako v každém plaveckém způsobu či v jakémkoli jiném sportu, je popsána správná poloha těla, ve které má cvičenec/ plavec, pohyb vykonávat.

### 4.1 Poloha těla a hlavy

Poloha těla je splývavá. Tělo je nataženo na hladině a zaujímá mírně šikmou polohu, kde jsou ramena poněkud výš než boky. Paže a nohy jsou v prodloužení těla a hlava je nepatrně zvednuta tak, aby rozrážela vodní hladinu nosem. Při výdechu hledí plavec vpřed dolů a hladinu rozráží temenem. Plavec je uvolněný a jeho paže se neustále střídají. Kraul je složený z pohybů nad i pod vodou. Při záběrech se horní část trupu vychyluje kolem



podélné osy těla. Ramenní osa při první části záběrové fáze svírá s hladinou úhel 40-50°. O něco větší je rozkvy na vdechové straně. Vychýlení na stranu umožňuje plavci lépe využívat silových schopností.

Chyby, které nejčastěji můžeme sledovat v poloze těla při plavání plaveckým způsobem kraul, jsou například přílišné prohnutí v oblasti beder či vysoká poloha boků. Velice častou chybou je pak vysoko zvednutá hlava a plavec dovydechuje nad vodou. (Hendl, 2008, Hoch, 1983)

Nejčastěji se vyskytující chybou u dětí, při provádění tohoto prvku, je hlavně neschopnost udržení těla ve vodorovné poloze a tím pak znesnadněné vytáčení hlavy při dýchání. Dále se u dětí často vyskytuje zpomalená práce dolních končetin. To způsobuje ponoření těla kolmo dolů, místo aby leželo vodorovně na hladině. Z této pozice je pak velice složité provádět záběry, nádechy či pokusit se o souhru.

#### 4.2 Dýchání ve vodě

Dýchání musí být sladěno s prací paží. Nádech probíhá po záběru, kdy se ruka vynořuje z vody, hlava se natáčí k rameni na stranu vynořené ruky tak, aby byl ústy proveden krátký, ale vydatný nádech těsně u hladiny. Ruka je dále přenášena přes hlavu zpět do vody do záběru. Druhá paže v tomto časovém úseku ještě nezabírá, ale je v přípravné fázi.

Pro cvičence může být obtížné střídání stran například z důvodu zkrácených krčních (trapézových) svalů a tím tedy znesnadněnému natáčení hlavy při nádechu.

Zvedání hlavy temenem napřed způsobuje ponořování nohou, nádech dopředu zase prohnutí páteře. (Hendl, 2008, Hoch, 1980).

Nejčastěji vyskytující se chyby při nádechu jsou zvedání hlavy napřed a až poté její následné vytočení a nádech. Celý tento proces u dětí vede k tomu, že takovýto způsob nádechu jim rozhodí celý rytmus. Další vyskytující se chybou je zbrklé přetáčení hlavy z jedné strany na druhou. Hlava je krkem stála křečovitě držena a vytáčena vpravo a vlevo. Tyto chyby následně vedou k tzv. „plácavému“ pohybu horních končetin a děti jsou rychle vysíleny.

### 4.3 Horní končetiny

Paže jsou hlavní hnací silou kraulu. Pracují střídavě a přenášejí se vpřed vzduchem. V průběhu celého pohybu dochází k několika fázím.

První fáze je fáze přípravy k záběru – uvolněná paže se zasune po hladině co nejvíce vpřed v pořadí prsty, předloktí, loket a je postupně natahována dlaní dolů. Voda začne proudit přes prsty směrem ke hřbetu ruky, tj. při úhlu šípovitosti asi  $90^\circ$ . Přípravná fáze trvá 0,1–0,3 s.

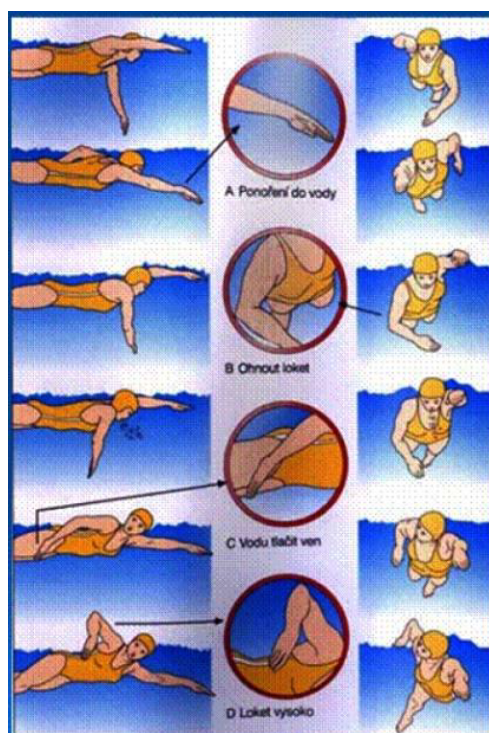
Druhá fáze je fáze vlastního záběru - rozděluje se na fázi přitahování a odtlačování, kdy je ruka vsunuta do vody pod úhlem šípovitosti  $90-110^\circ$  a dále pokračuje pohybem směrem ke dnu a v dosažení největší hloubky se končetina začne postupně ohýbat v loketním kloubu a ruka směřuje k podélné ose těla. Dochází k rotaci v kloubu ramenním spojené s elevací lopatky. Největší ohnutí  $90-120^\circ$  pozorujeme v době, kdy ruka protíná svislou rovinu proloženou ramenní osou. V druhé části záběru (odtlačování) se končetina začíná opět natahovat a ruka se pohybuje pod břicho. Záběr končí v oblasti kyčelního kloubu. Během odtlačování se vrací ramenní osa opět do vodorovné polohy.

Třetí fáze je fáze přenášení paže, kdy se vysunuje nad hladinu a je přenášena nad hlavou a zanořována zpět do vody. Celý proces se stále, střídavě opakuje. Při nepravdělné práci obou paží (tzv. kulhání) dochází nejčastěji při nedokonalém dýchání nebo nestejně silným záběrem jednotlivých paží.

Chyby u pohybu paží mohou být následující: dlouhé splývání paží, záběr hned po dotyku hladiny → důsledkem je zvedání ramen, ponoření paže do vody loktem, ponoření paže do vody mimo osu ramenní → dochází k vychylování trupu, či zkrácení záběru při ponoření ruky blízko za hlavu.

Chyby v přenášení mohou nastat, když ruka předbíhá příliš brzy loket a tím zkracuje záběr. Pohyb je toporný, neuvolněný a tvrdý, či je přenos ruky blízko hladiny (Hendl, 2008, Hoch, 1983). Děti při nácviku paží na suchu přirovnaly pohyb k „mlýnku“, jenž má dvě „tyče“, které se nesmí chytit. Napnuté, zpevněné ruce měly i ve vodě. Tudíž bylo na lektorovi poskytnout lepší vysvětlení záběru a odbourat takto naučený pohyb.

Často vyskytující se chybou v provedení je, když záběr neprobíhá pod tělem, ale vedle těla. Nedochází tak k pokrčení v lokti a záběr je prováděn nataženou paží. Poté je pak předčasně ukončený pohyb u pasu nebo u boků.



Obr. 1 Kraul – záběr paží

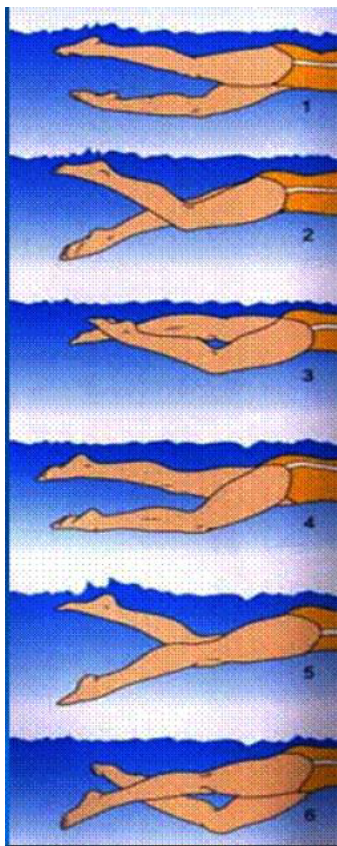
#### 4.4 Dolní končetiny

Pohyb nohou vychází z kyčlí a odtud se postupně přenáší až do kloubů hlezenních. Nohy jsou v kolenou lehce pokrčené, a vytvářejí plynulý střídavý pohyb, kterým částečně ženou vpřed. Nárty jsou lehce vytočeny palcem dovnitř. Pohyb lze charakterizovat jako střídavé, vlnivé kmitání v rozsahu maximálně 50 cm. Záběrové pohyby dolních končetin mají hlavně funkci stabilizační a vyrovnávací. Cyklus dolních končetin trvá asi 1/3 doby cyklu končetin horních. V průběhu této doby provede plavec jeden kop pravou a jeden kop levou nohou. Na jeden cyklus paží připadá tedy 6 kopů. Hovoříme tak o šesti-úderovém kraulu.

Častými chybami jsou zcela napjaté nohy, neuvolněné kotníky, pohyb vycházející jen z kolen. (Hendl, 2008, Hoch, 1983).

Ačkoli se zdá práce dolních končetin méně náročná než práce záběru, je i tady mnoho práce. Chyby jako vytočené nárty, pokrčená kolena a tedy „pedálovité“ pohyby jsou u dětí

nejčastějšími odchylkami. Takový pohyb se vyznačuje i velkým rozsahem, v jehož důsledku se příliš zanořuje celá spodní polovina těla pod vodu.



Obr. 2 Práce dolních končetin

#### 4.5 Celková souhra

Jedná se o sladění pohybu horních a dolních končetin a správného dýchání.

Bývá často poznamenána individuálními odchylkami. Závisí nejen na konstituci plavce, ale i délce (m) plavané tratě. Nejčastěji se plave šestiúderový kraul, na jeden cyklus paží (záběr pravou a levou) se provádí šest úderů nohou. K udržení polohy těla slouží právě práce dolních končetin.

Nejčastější chyby v provedení souhry jsou, zastavování pohybu paží, nestejná práce paží - zpomalení pohybu jedné. Zpomalení práce dolních končetin, kdy děti nevydrží kopat na delší vzdálenost. Nepřesné dýchání, u kterého často dochází k vytahování hlavy temenem napřed a až poté vytočení na stranu nádechu (Hendl, 2008, Hoch, 1983).

## 5. Praktická část

*„Ten, kdo se cítí plavcem, zpravidla odpovídá: „Uplavu...,“ a udá počet překonaných metrů“* (Čechovská, Miler, 2001, str.15). Autoři ve své publikaci uvádějí, kolik metrů je nutné uplavat, aby se z neplavce stal plavec. U dospělých se pohybuje rozmezí od 10 metrů do 400 metrů. Avšak správná definice plavce je velice obtížná. Každý národ má svá kritéria a v České republice je zvykem označit za plavce toho, kdo bez známek vyčerpání překoná ve vodě 200 metrů souvislým plaváním. Tato vzdálenost je zde považována jako dostatečná úroveň plavání u dospělého člověka. U dítěte je třeba zaměřit se nejen na uplavanou vzdálenost, která zpočátku může být do 10 metrů, ale i na úroveň základních plaveckých dovedností. Sem řadíme především: plavecké dýchání, splývavé polohy na prsou i na zádech, schopnost orientace pod vodou a zvládnutí pádů či skoků do vody.

*„Každá etapa nácviku vyžaduje určitý stupeň adaptace na vodu“* (Hoch, 1992). Dětem živým a nebojácným nevadí stříkání na obličej a jejich pohyby ve vodě jsou takřka nenucené. Děti bázlivé se ve vodě krčí a jsou křečovité. Proto musí být seznamování s vodním prostředím z těchto důvodů diferencované. Výchovné působení kroužků či výukových hodin plavání musí vést k tomu, aby dítě naučilo rozvíjet kladné vlastnosti, jako jsou samostatnost, pevná vůle, schopnost překonávat překážky, sebekázeň, odvaha a další.

*„To, co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání, a další dovednosti, kterým souhrnně říkáme základní plavecké dovednosti“* (Čechovská, Miler, 2001, str.21).

Mezi základní dovednosti patří:

- Plavecké dýchání
- Splývání
- Skok
- Orientace ve vodě
- Pocit vody

Pokud si žák dokáže osvojit tyto plavecké dovednosti, je připraven na následný nácvik jednotlivých plaveckých pohybů a způsobů. Nepřetržité zdokonalování jednotlivých

dovedností úzce souvisí s postupným zvyšováním plavecké úrovně, a to až po vrcholový plavecký trénink.

## 5.1 Hypotézy

Na základě problémových otázek stanovených v úvodu bakalářské práce a na základě praktických zkušeností, jež autorka načerpala ve své praxi instruktora plavecké školy a ze studia odborné literatury, o které se opírá teoretická část bakalářské práce, byly definovány následující hypotézy:

- 1) Předpokládám, že děti ze skupiny Baby club Juklík budou lépe zvládat provedení kraulových nohou o 50 %, než děti z plavecké školy Brandýs nad Labem.
- 2) Předpokládám, že 80 % dětí ze skupiny Baby club Juklík nebude mít problém s kraulovým dýcháním
- 3) Předpokládám, že 90 % dětí z obou skupin zvládne práci kraulových nohou
- 4) Předpokládám, že z 60 % budou děti ze skupiny Baby club Juklík úspěšnější ve všech dovednostech u plaveckého způsobu kraul, než děti v plavecké škole Brandýs

## 5.2 Metody a postup práce

### 5.2.1 Zvolená metoda výzkumu

Mezi nejčastěji používané metody patří behaviorální přístup, který byl vybrán i pro zpracování této práce „*Jde o metodu, která se opírá o pozorování určitých jevů, situací, chování jednotlivců i skupin a jejich vzájemné interakce.*“ (J.Pelikán Základy empirického výzkumu pedagogických jevů). Pro tento výzkum byl vybrán postup řízeného pozorování. „*Jedná se o pozorování s následujícími rysy*“:

1. *Je přesně vymezen cíl a objekt pozorování,*
  2. *Jsou vymezeny pregnantním způsobem pozorované jevy, pokud možno precizně rozčleněné na zaznamenané segmenty,*
  3. *O pozorování je veden záznam, který má zcela průhlednou strukturu a co nejjednodušší způsob registrace pozorovaných jevů,*
  4. *Existuje jasně vymezený postup analýzy získaných dat a jejich zpracování.*
- (J.Pelikán, 2011, str.209)

Záleží na badateli, zda k pozorování použije některou z používaných technik nebo si vytvoří techniku vlastní.

Podle Hendla (Hendl, 2005, str. 195) má pozorování zachytit co největší možné spektrum situací v dané skupině. Spradley (1989) rozdělil pozorování na tři typy, které byly použity v této práci, a vztah mezi nimi přirovnal k „trychtýři“:

**Popisné pozorování:** jde o popsání prostředí, lidí a událostí, kterých se pozorování týká.

**Fokusované pozorování:** zaměřuje se na procesy a problémy. Vytváří se množina konceptů a dat, která mají pomoci k vyhodnocení a porozumět celkovému pozorování.

**Selektivní pozorování:** zařazuje se na konec výzkumu. Dochází ke snaze verifikovat zvolené hypotézy.

Při zúčastněném pozorování hraje roli skloubení jednotlivých aktivit, které sledují následující cíle:

**Dvojitý účel** - účastníme se dění a současně ho pozorujeme

**Jasně uvědomění** - podílíme se na aktivitách, avšak to nesmí ovlivnit kvalitu našeho pozorování

**Širokoúhlá optika** - jsme schopni zachytit a vyhodnotit informace díky svým teoretickým znalostem a praktickým zkušenostem

**Vnitřní a vnější zkušenosti** - využíváme své prožitky a zkušenosti současně s prožitky a zkušenostmi sledovaných účastníků

**Využití introspekce** - zkoumáme stavy mysli, psychické pochody a procesy prostřednictvím sebepozorování s cílem zhodnotit úroveň své objektivity

Toto pozorování zařazuje Hendl do tzv. kvalitativních metod a to z důvodu, že jej nelze plně standardizovat. Nemá totiž předepsanou žádnou specificky danou metodu záznamu informací (Hendl, 2005, str 195, 196).

Pro přehledné zobrazení kvalitativních výsledků, volíme grafové znázornění pro správné zobrazení dat. To nám přináší několik výhod. Zobrazení dat pomáhá jako prostředek verifikačního procesu. Takovéto zobrazení napomáhá k porovnání různých dat a k identifikaci rozdílů a podobností. Správné zvolení zobrazovacích metod umožňuje lépe pochopit argumentaci dat ve výzkumné zprávě (Hendl, 2005)

### 5.2.2 Vlastní výzkum a postup práce

#### *Popis prostředí a prostoru plavecké výuky*

Při pozorování nebylo možné nastolení stejných podmínek z hlediska prostředí na obou pracovištích.

V Brandýse nad Labem dosahuje fakultní bazén hloubky až 4,20m a je dlouhý 25m. S dětmi se v hodinách plavou bazény na šíř, což odpovídá 12,5 m.

Naproti tomu v Baby clubu Juklík, je bazén 1,20m hluboký a rozměry jsou 11,00 x 6,00 m. Děti stále stačí po celé délce i šíři bazénu, což poměrně pozitivně působí na jejich psychiku, a tudíž se ani nebojí plavat bez pomůcek.

Oba bazény jsou vybaveny značně velkým množstvím pomůcek, a to at' už nadlehčovacích, pomůcek pro zdokonalování plaveckých způsobů (např. ploutve), nebo pomůcek zařazovaných pro hry. Ve výuce plavání mají důležitou dopomocnou funkci nadlehčovací pomůcky. Působí značně na psychiku a motoriku dítěte. Vazba psychika-motorika je velmi složitá. Z počátku je dobré zaměřit se v plavání na podstatu, nikoli na detaily. Nadlehčení pomáhá eliminovat či odstranit strach z vody, utopení a při samotném nácviku pohybu odstraňuje obavu z potopení. Vhodné nadlehčovací pomůcky přispívají k lepší efektivitě učení a rychlejšímu osvojení pohybů.

#### *Popis sledovaných skupin a organizace plavecké výuky*

Pro tuto práci byla vybrána dvě družstva čítající obě po deseti dětech. Jedno družstvo má výuku vedenou ve fakultním bazénu v Brandýse nad Labem a druhé v plaveckém klubu Baby club Juklík situovaném na Lukách.

Pro výzkum pozorování bylo sestaveno deset výukových lekcí, díky nimž bude zjištěno, která ze skupin bude mít lepší výsledky při nácviku lepšího provedení plaveckého způsobu kraul.

Skupina dětí v Brandýse nad Labem byla v úvodní hodině rozdělena do pěti skupin podle úrovně plaveckých dovedností. Modrou skupinu tvořili nejlepší plavci, fialovou skupinu zase děti, které měly problémy s ponořením hlavy pod vodu a neovládaly žádný



z plaveckých způsobů. Tyto děti potřebovaly k přeplavání bazénu vždy alespoň jednu z plaveckých pomůcek.

Po rozdělení do skupin bylo pro pozorování vybráno zelené družstvo, které tvořilo deset dětí. Tato skupina je jakýmsi „zlatým středem“ tzn. děti nemají z vody strach, a někteří se na začátku ještě trochu bojí plavat na druhý břeh bez pomůcky, ačkoli patří už k těm „šikovnějším“. Na začátku hodiny jsou děti provázeny prvními pokusy na suchu, které jsou dokladem správné představy o plavecké technice a také základem pro přenesení pohybu do vodního prostředí.

Ke konci výukové lekce mají děti volnou zábavu. V tuto chvíli mohou žáci skákat z můstků, skokánků, nebo s instruktory lovit například puky v přiměřené hloubce bazénu. Na mělčině z mnoha dětí strach opadne a „řádí“ v bazénu společně s ostatními. Tím je doloženo, jak moc působí vědomí mělčiny na dětskou psychiku.

Hodiny v Juklíku byly uskutečněny, jak již bylo zmíněno, v mělkém bazénu. Během hodiny se děti zastavují minimálně, ačkoliv plavou stále s vědomím, že se mohou kdykoli zastavit a pak se znovu odrazit ode dna. Další odlišností je skutečnost, že hodina v Juklíku trvá 30 minut. Bylo však dokázáno, že to pro děti není žádná úleva. Konkrétně výuka kraulu je u těchto dětí prováděna již od 4 let. Instruktorka má na hodině děti na stejné plavecké úrovni, tudíž se nezdržuje neustálým vysvětlováním a chlácholením dětí, že zvládnou právě to, co po nich chce. S lektorkou v Baby clubu bylo domluveno odučit deset lekcí podle připravené tabulky (viz. níže). Bylo zjištěno, že děti zvládly splnit cíl každé lekce většinou během prvních deseti minut a nadále se již věnovaly programu, který jim vytvořila sama lektorka.

Na základě pozorování a zpracování výsledů byly vytvořeny tabulky pro vstupní a výstupní pozorování obou skupin, abychom zjistili, na jaké plavecké úrovni žáci jsou. Pomocí výsledných tabulek byl sestaven program deseti výukových lekcí (viz tabulka č. 4), který měl vést ke zdokonalení plaveckého způsobu kraul.

### 5.3 Vstupní pozorování

Na začátku pozorování byly sestaveny tabulky s jednotlivě rozdělenými částmi plaveckého způsobu kraul, podle kterých byly děti hodnoceny. Poslední sloupeček v tabulce má u každé dovednosti body. Ty jsou přiřazeny za celkové zvládnutí určité dovednosti všemi

děťmi. Hodnoticí škála zahrnuje bodové hodnocení 0-10 bodů, přičemž 0 bodů znamená nejhorší a 10 bodů nejlepší provedení.

V druhé a třetí tabulce jsou uvedeny záznamy ze vstupního pozorování obou skupin. Plavecký způsob byl rozdělen na jednotlivé části - kraulové ruce, kraulové nohy, dýchání a souhra. Jednotlivé části jsou obodovány dle vlastní vytvořené hodnoticí škály (viz tabulka č.1). Druhá tabulka obsahuje záznamy z pozorování skupiny v Brandýse nad Labem. Hodnocení nepřekročilo ani polovinu bodů z deseti hodnoticí škály. U dětí je značná nepřesnost ve všech jednotlivých disciplínách. Největší problém měly děti s dýcháním. Výdrž pod vodou byla velice krátká a kraulové nádechy nebyly ani zdaleka podobné. Třetí tabulka je sestavena stejně, ale hodnotí plavání dětí v Baby klubu Juklík. Ty se ve vstupním hodnocení dostaly alespoň nad polovinu v hodnoticí škále. Mnohem lépe zvládají dýchání do vody a nádechy při kraulu. Jsou zde ještě dvě děti, kterým dělá problém nádech a pomáhají si vysunutím hlavy temenem napřed, ale z tabulky je viditelné, že tato dovednost je až trojnásobně lepší. U dětí je značně vidět, že nemají ve vodě strach a jsou ochotny zkoušet cokoli, co jim lektorka řekne. Během 30 minut, tedy jedné lekce v Baby klubu, jsou děti plně soustředěny na pokyny lektora a práce s nimi není z tohoto hlediska náročná.

1	Nedostačující provedení
2	Špatný základ, zvládnutí základních pohybových dovedností
3	Nedostačující technika, malá výdrž
4	Špatná lokomoce ve vodním prostředí, prvek z daleka nepřesný
5	Špatná koordinace pohybů, malá výdrž
6	Pohyby připomínají kraul, ale jsou zde značné odchylky v provedení
7	Přesnější provedení, stálá nepřesnost, malá výdrž,
8	Skvělé provedení, malá nepřesnost v jednotlivých pohybech
9	Skvělé provedení, nepatrné odchylky
10	Výborné provedení, naprosto bez chyb a přesně

Tabulka 1 Hodnoticí škála

### 5.3.1 Tabulky vstupního pozorování: Brandýs nad Labem a Baby club Juklík

Vstupní pozorování Brandýs	Na suchu	Na okraji bazénu	S deskou	S "piškotem"	Souhra	Body
<b>Kraulové ruce</b>	Pohyb je přesný, děti zvládají bez obtíží			Častým problémem jsou ruce křečovitě napnuté, což na první pohled při záběru vypadá jako "plácání" do vody.		<b>4</b>
<b>Kraulové nohy</b>	Trénování na startovním bloku na břiše, bez obtíží a vytáčení nártů	Děti viditelně vytáčí nártý. Značné pokrčení v kolenním kloubu. Vypadá to, jako když "šlapou" na kole.	Pohyb vychází z kyčlí, ale je zde značné prokopávání v kolenním kloubu. 6 dětí z 10 k tomu viditelně vytáčí nártý.			<b>4</b>
<b>Dýchání</b>		Děti se drží okraje bazénu a potápí hlavu. "Bublání" bez větších problémů. Malá výdrž.	Dlouhé výdechy do vody moc neovládají. Kratší výdrž.	Hlava je z vody vysouvána temenem napřed. Špatné vytočení při nádechu do stran.		<b>2</b>
<b>Souhra</b>					Mnoho chyb při práci HK i DK. Hlava při vdechu vysouvána temenem z vody a až následně vytáčena na stranu.	<b>4</b>

Tabulka 2 Vstupní pozorování Brandýs nad Labem

První v hodnocení je provedení kraulových paží. Skupina v Brandýse obdržela pouhé 4 body z důvodu značně velkých nepřesností, popsanych v tabulce, u všech dětí. Kraulové nohy byla dovednost, která byla překvapivě na stejně špatné úrovni u 60% dětí. V tabulce jsou popsány nejvýraznější chyby, jichž se děti dopouštěly. Buď vytáčely nártý, nebo docházelo k „pedálovitému“ pohybu dolních končetin. Překvapující byly výsledky dýchání. I přes značnou obeznámenost s problémem této dovednosti při nácviku 10% dětí nebylo schopno správného nebo alespoň podobného nádechu při plaveckém způsobu kraul. U 20% dětí byl upozorován náznak o pokus vytočení hlavy a rychlého zanoření, ale byl doprovázen o zvedání hlavy temenem napřed a až poté vytočení. To bylo důvodem tak nízkého hodnocení pouhých dvou bodů. Souhra plaveckého způsobu kraul z výše uvedených důvodů vykazovala velké množství nedostatků a chyb, vzhledem k tomu, že ani

jedna z dovedností nedosahovala při hodnocení nad polovinu hodnotící škály. Přesto snaha dětí byla tak obrovská, že obdržení čtyř bodů bylo zvoleno spravedlivě.

Vstupní pozorování Juklík	Na suchu	Na okraji bazénu	S deskou	S "piškotem"	Souhra	Body
<b>Kraulové ruce</b>	Pohyb je přesný, děti zvládají bez obtíží.			Pohyb záběru je více propojený. Je patrná lepší koordinace. U některých dětí, pohyb působí jako "plácání" do vody.		<b>5</b>
<b>Kraulové nohy</b>	Pohyby vedené bez obtíží a značných odchylek.	Patrné lehké prokopávání na počátku z kolenního kloubu.	Hnací síla vypadá velice dobře. Nártý jsou lehce vytočené. Pohyb vychází převážně z kyčlí. Většina dětí bez problému.			<b>6</b>
<b>Dýchání</b>		Děti se drží okraje bazénu a potápí hlavu. "Bublání" bez větších problémů. Dlouhá výdrž	Dlouhé výdechy do vody. Bez problémů.	U 4 dětí z 10 je viditelné předsouvání hlavy temenem napřed.		<b>6</b>
<b>Souhra</b>					U 4 z 10 dětí je viditelné při nádechu vytahování hlavy temenem napřed a až poté vytočení do strany. U 1 dítěte stále hnací síla DK nevydrží po celou dobu plavání vzdálenosti.	<b>5</b>

**Tabulka 3 Vstupní pozorování Baby club Juklík**

Z této tabulky je patrné, že bodování zde překročilo polovinu bodů v hodnotící škále. Při zanořování ruky do vody u záběrového pohybu bylo časté ledabylé „plácání“, působící na první pohled roztěkaně. Přesto bodování číslem pět je oprávněno tím, že opravdu u 50% dětí je provedení záběrového pohybu znatelně lepší a přesnější, jen s drobnými nepřesnostmi. Druhá dovednost vypadala podstatně lépe, než u skupiny dětí z Brandýsa. 60% dětí provádí pohyb dolních končetin bez větších odchylek a jen u 40% dětí jsou patrné buď vytočené nártý, či prokopávání. Předsouvání hlavy při nádechu je častým problémem u většiny dětí. Juklíkovští mají nádechy moc pěkné. U 4 dětí je viditelnější vysouvání hlavy temenem napřed a až poté vytočení do stran. Bodování číslem 6 proto pokládám za oprávněné. Souhra vypadala lépe než u první skupiny dětí z Brandýsa. Přesto kvůli odchylkám horních končetin a při nádechu obdržela skupina 5 bodů.

## 5.4 Výukový program v rozsahu 10 lekcí

Tabulka výukových lekcí pro pozorování (viz níže.) byla vytvořena na základě vstupního hodnocení obou skupin (předchozí tabulka). Jedná se o výukový program vedoucí ke zlepšení plaveckého způsobu kraul. Každá lekce se zaměřovala na soustavně navazující výukové prvky pro lepší pochopení a rozvoj plaveckých schopností. Děti plavaly od první hodiny s různými pomůckami. Nejlépe se osvědčily destičky, piškoty, špuntíky a ploutve (obrázky viz přílohy). Zařazení ploutví není jen pro zpestření hodiny, ale hlavně kvůli nácviku vlnovitého pohybu dolních končetin. Ploutvemi zamezujeme prokopávání v kolenním kloubu a vytáčení špiček. Tyto nejčastější chyby u dětí z obou skupin byly zaznamenány ihned při vstupním pozorování, a proto byl trénink práce dolních končetin zařazen do každé výukové hodiny. Spolu s nimi se kladl důraz na dýchání, které převážně u dětí z Brandýsa bylo krátké a často docházelo k výdechu až nad hladinou, když se vynořily. Zařazována byla tedy převážně cvičení, kdy děti odfukovaly pomůcky před sebou a postupně přeplavávaly bazén na co nejmenší počet nádechů. Osvědčilo se také plavání takzvaně „na boku“, kdy jedna ruka je natažená a děti se na ní „přilepí“ ouškem. Druhá ruka je u těla. Nádech provádějí jen lehkým vytočením hlavy, kterou se ale stále snaží udržet na natažené ruce.

Při prvním zařazení tohoto cvičení děti svíraly v ruce nejdříve destičku a v dalších hodinách už jen „špuntík“ pro pocit neustálého nadlehčování. Nácvik pohybu paží byl zařazen až od čtvrté výukové hodiny. Děti často prováděly spíše „hrabavý“ pohyb pažemi než záběrový. Kromě nácviku na suchu a na mělčině bazénu, kde bylo každé dítě jednotlivě pohybem provedeno, jim byl pohyb ztížen fixací dolních končetin. Při tomto tréninku děti musely přijít na správnou práci paží a jejich pohyb se v dalších hodinách začal přibližovat záběrovému. U dětí v Baby klubu Juklík nebyly výkyvy v jednotlivých disciplínách tolik patrné. Osvojení prvků, které byly rozvrženy na každou hodinu, zvládly velice rychle a lektorka s nimi stihla i vlastní připravené cvičení. Poslední dvě hodiny byly u obou skupin věnovány celkovému spojení všech prvků a tréninku souhry.

#### 5.4.1 Tabulka výukového programu

Lekce	Cíle a Úkoly	Dýchání	Záběrové pohyby	DK s destičkou	DK se „špuntíkem“	HK s „piškotem“	Bez pomůcek
1	Seznámit děti s prostředím. Potápění hlavy, výdechy do vody, kopání ve vodě, splývání	Foukání do hladiny, výdech do vody, dlouhý výdech	Cvičení pro pocit odporu vody	Cvičení s nadlehčovací pomůckou. Práce dolních končetin (kopání)			
2	Nácvik pohybu kraulových nohou s deskou	Dýchání do vody		Cvičení s nadlehčovací pomůckou. Práce dolních končetin			
3	Nácvik pohybu kraulových nohou s ploutvemi a nadlehčovací pomůckou	Dýchání do vody, V jedné ruce deska, druhá ruka kraulové záběry	Kraulové záběry střídavě jednou rukou	Důraz na správný pohyb vedený z kyčlí	Cvičení s malou nadlehčovací pomůckou. Děti mají pocit, že je stále něco nadnáší		
4	Práce paží s fixací DK „piškotem“, dýchání	Dýchání do vody, důraz na dlouhý výdech	Kraulové záběry, důraz na správné provedení		Pomůcka jen pro pocit nadlehčení.	Důraz na práci paží.	
5	Nácvik nádechu na jednu stranu, s dopomocnou prací DK a ploutvemi	Nácvik u břehu. Důraz na správné vytáčení hlavy	Paže - záběrové pohyby střídavě	Destička v jedné ruce vzpažené. Plavání na boku, nádechy na vytočenou stranu	„Špuntík“ v jedné ruce vzpažené. Plavání na boku, nádechy na vytočenou stranu.	Fixace DK, Práce HK a provádění nádechu na stranu	
6	Dýchání na obě strany bez desky, střídavá práce paží, nohy s ploutvemi	Rytmizace dýchání, nádech při kraulu	Kraul – střídavá práce paží,	-	-		Práce s podporou DK ploutvemi. Snazší práce HK záběru
7	Nácvik pohybu paží s pohyby nohou, správné dýchání	Koordinace dýchání se záběrem, kontrola	Kraul – střídavá práce paží	-	Cvičení pro práci DK	Cvičení pro práci HK.	Nácvik souhry bez nadlehčovacích a podpůrných pomůcek.
8	Dýchání, práce paží.	Koordinace dýchání se záběrem, rytmizace dýchání	Zdokonalování	-	-	-	Nácvik souhry, důraz na správnou práci paží
9	Souhra - spojování všech prvků	Zdokonalování		Zdokonalování		Zdokonalování	Zdokonalování
10	Souhra, důraz na záběry a výdrž	Zdokonalování		Zdokonalování		Zdokonalování	Zdokonalování

Tabulka 4 Rozpis výukového programu

## 5.5 Výstupní pozorování

Po absolvování připravených lekcí, kterých se děti zúčastnily, byly obě skupiny na konci výzkumu opět podrobeny hodnotícímu pozorování.

Tabulka zůstala stejná jako při vstupním hodnocení a nám se měly ukázat pokroky dětí, kterých dosáhly po výukovém programu. Poslední sloupeček v tabulce má znovu u každé dovednosti body. Ty jsou přiřazeny za celkové zvládnutí určité dovednosti všemi dětmi. Hodnotící škála zahrnuje bodové hodnocení 0-10 bodů, přičemž 0 bodů znamená nejhorší a 10 bodů nejlepší provedení.

Největším úspěchem u dětí z Brandýsa nad Labem je provedení kroulového dýchání, a to u více jak 50% dětí. V ostatních disciplínách si také vedly velice dobře, ovšem posun v nácviku správného dýchání je brilantní a projevuje se diferenciací v pohybech dítěte. Značné zlepšení se povedlo i v práci dolních končetin. Avšak nedostatečná kondice dětí způsobila, že nevydržely provádět správnou techniku hnací síly dolních končetin na vzdálenost delší než 12,20m. Horní končetiny už nepřipomínaly „plácavý“ pohyb, ale byly pomalu zasouvány pod hladinu. Skoro u 50% dětí se povedl správný záběr alespoň na vzdálenost jednoho bazénu na šíř.

Děti z Juklíku si také vedly výborně. Jejich výkony se blížily k úspěšné hranici téměř plného počtu bodů, a to hlavně v práci kroulových dolních končetin. Dle výsledků si můžeme všimnout, že souhra se podařila provést až 80% dětí. Zbylí jedinci měli však jen nepatrné odchylky, týkající se buď vytáčení hlavy při nádechu nebo práce horních končetin při záběru u plaveckého způsobu kroul.

### 5.5.1 Tabulky výstupního pozorování: Brandýs nad Labem a Baby club Juklík

Výstupní pozorování Brandýs	Na suchu	Na okraji bazénu	S deskou	S "piškotem"	Souhra	Body
<b>Kraulové ruce</b>	Bez problémů			U 5 dětí z 10 se podařilo provést správný pohyb paží při záběru.		<b>6</b>
<b>Kraulové nohy</b>	Bez problémů	Omezení vytáčení nártů. U většiny dětí odstranění prokopávání z kolenního kloubu.	Na kratší vzdálenosti, 1 bazén na šíř, zvládne 6 dětí dobrou techniku dolních končetin. S přidáním dalšího úseku se u 40 % dětí znovu vyskytují vytočené nártů a u 80 % dětí prokopávání z kolenního kloubu.			<b>7</b>
<b>Dýchání</b>			Bez problémů	U 4 dětí z 10 bylo zvedání hlavy temenem napřed odstraněno. U jednoho dítěte částečně omezeno. Zbytek dětí při nádechu stále nedokáže hlavu vytočit.		<b>6</b>
<b>Souhra</b>					Souhra je stále hodně nepřesná a při nádechu se děti hodně rozhodí.	<b>6</b>

**Tabulka 5 Výstupní pozorování Brandýs nad Labem**

Tabulka výstupního hodnocení nám znázorňuje, jak se skupina dětí z Brandýsa posunula při nácviku plaveckého způsobu kraul. Stále jsou u dětí patrné chyby, ale zlepšení u nich určitě proběhlo. U záběrové síly horních končetin se u 50% dětí podařilo eliminovat „plácavé“ či křečovitě pohyby a 50% dětí se prací horních končetin přiblížila lepšímu provedení, kdy pohyb opravdu vypadal jako záběr. Velkou roli při nácviku dolních končetin hrála kondice dětí. Při plavání více bazénů našší nevydržely děti provádět pohyb dolními končetinami stále stejně a znovu si začaly ulevovat. Pohyb vycházel z kolenou, přestaly se soustředit na nevytáčení nártů a podobně. Tudíž hodnocení 7 dostaly proto, jelikož na vzdálenost jednoho, maximálně dvou bazénů splnilo požadavek zlepšení 60% dětí, avšak kdybych hodnotila výdrž provedení na vzdálenost, nepřesáhlo by bodování ani polovinu hodnotící škály. Vytáčení hlavy při nádechu je potřeba trénovat déle. Po deseti



lekcích 40% dětí nedokáže hlavu vůbec vytočit. Tudíž ani souhra nemohla mít lepší provedení

Výstupní pozorování Juklík	Na suchu	Na okraji bazénu	S deskou	S "piškotem"	Souhra	Body
Kraulové ruce	Bez problémů			Koordinace pohybu vypadá skvěle. Vsunutí paže do vody je lehké a přesné u 8 dětí z 10.		8
Kraulové nohy	Bez problémů	Bez problémů. Eliminace prokopávání v kolenním kloubu.	Hnací síla vypadá skvěle. Pohyb vychází z kyčlí. Prokopávání v kolenním kloubu je nepatrné.			9
Dýchání			Bez problémů. Velká výdrž pod vodou.	Podařilo se odstranit vytahování hlavy při nádechu temenem napřed u 3 dětí ze 4, kterým to na začátku dělalo problém.		8
Souhra					80 % dětí má výbornou celkovou souhru plaveckého způsobu kraul.	8

Tabulka 6 Výstupní pozorování Baby club Juklík

Výstupní hodnocení v Juklíku vypadalo úplně jinak. Všechny dovednosti se blížily k hranici plného počtu bodů. Koordinace kraulových paží je u 80% dětí naprosto skvěle provedena. 20% dětí pohyb zvládá také, ovšem mají ještě v pohybu patrné nepřesnosti. Hnací síla dolních končetin obdržela bodové hodnocení 9. Děti uplavou několik bazénů bez větších známek únavy a provedení kraulových nohou je stále stejné. 90% dětí má tento pohyb čistý. Dovednost dýchání měly děti lepší už při vstupním hodnocení. Po deseti lekcích se však ještě posunuly a ve výsledku jim za toto cvičení bylo přiděleno 8 bodů. Jelikož všechny disciplíny měly velice dobré provedení, byla pro děti souhra snazší. U 80% dětí nemám co vytknout. 20% dětí má nepřesnosti buď v práci horních končetin nebo při provedení nádechu.

## 6. Výsledky pozorování

Z jednotlivých výsledků v tabulkách byly vytvořeny grafy pro přehlednější znázornění závěrů pozorování.

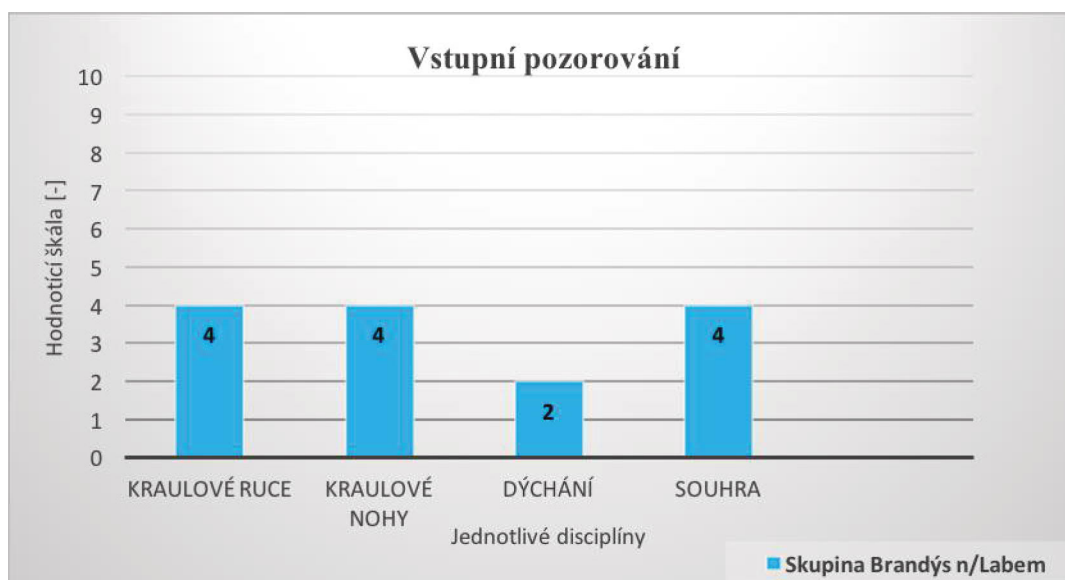
V grafech jsou zaznamenány jednotlivě rozdělené části plaveckého způsobu kraul vzhledem k počtu dětí. Hodnotící škála byla sestavena dle míry daných požadavků a bodového hodnocení 0-10 bodů, přičemž 0 bodů znamená nejhorší a 10 bodů nejlepší provedení.

Pro přehledné zobrazení výsledků pozorování byl zvolen sloupcový graf, znázorňující složení sledovaného objektu pomocí obdélníkových sloupců. Jejich délka odpovídá velikosti hodnot, které byly naměřeny.

Mezi nejčastější chyby, které se u dětí vyskytovaly, byly převážně vytočené nártý, které dětem bránily v provedení hnacího pohybu dolních končetin, a pohyb připomínal opakované odstrkování. „Pedálovitý“ pohyb dolních končetin se podařilo odstranit skoro u většiny dětí z obou skupin. Děti k tomuto pohybu spadaly ve chvíli, kdy už neměly dostatek energie na doplávání daného úseku, a tím si ulevily. Horní končetiny často vytvářely spíš „hrabavý“ pohyb nebo takové „plácání“, než záběr. Ve výsledku se v Baby klubu Juklík podařilo tyto nepřesné odchylky odstranit u valné většiny dětí. Nejvíce práce bylo s tréninkem správného dýchání. V tabulkách si lze všimnout, jak na tom jednotlivé skupiny byly. Práce s dětmi v Brandýse byla a bude ještě velká. Ale obrovský posun, který se dětem podařil, je potěšující. „Juklíkovští“ měli skvělé základy, a proto posun u dětí není až tak značný. Přesto nádechy měly precizní provedení a více než polovina dětí v této skupině se by mohla jít příkladem. Souhra dětem v Brandýse dělala velký problém. Když se soustředily na ruce, začaly mít mnoho chyb při hnací síle dolních končetin. Když se zaměřily na nohy, práce rukou se buď zpomalila, nebo ve vodě plácaly. Dost často se vyskytovala chyba typu velkého vytahování za rukou při záběru. To dětem rozhazovalo celé tělo a zbytečně se nadřely. Souhra by mohla být u brandýských dětí zhodnocena jako dobré cvičení, ale dokud se nezaměříme ještě více na jednotlivé prvky, nelze po nich chtít lepší a čistší provedení.

Na základě výsledků z tabulek byly sestaveny grafy. Modré grafy zobrazují děti z Brandýsa nad Labem a žlutá barva v grafu děti z Baby clubu Juklík. Každá z tabulek má svůj komentář pro ještě lepší přehlednost.

## 6.1 Výsledné grafy z vstupního pozorování



Graf 1



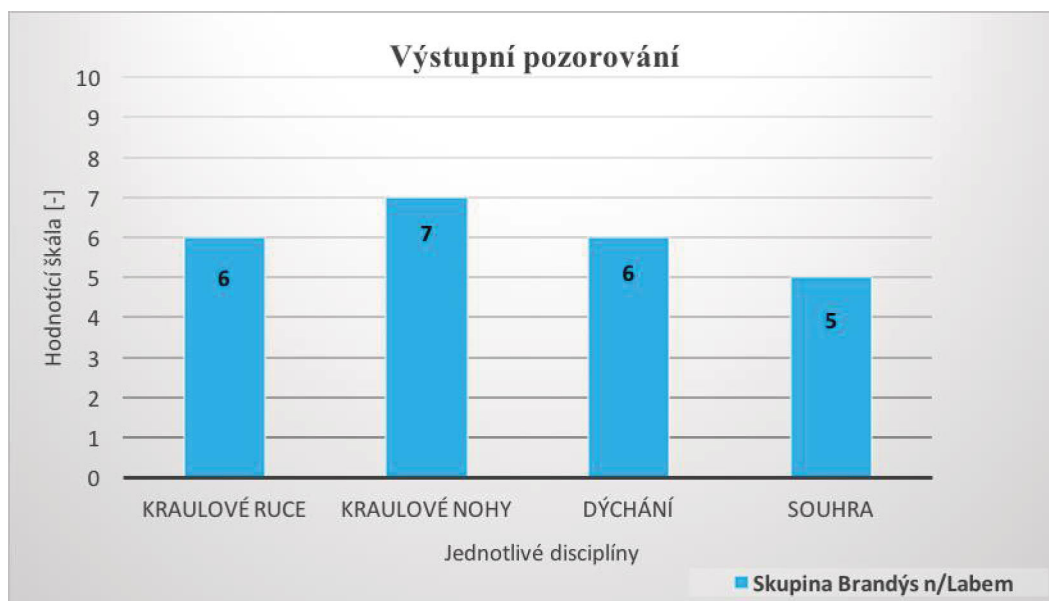
Graf 2

V grafech č.1, 2, jsou zobrazeny výsledky vstupního pozorování obou skupin a jednotlivá cvičení, která dělala dětem největší problémy.

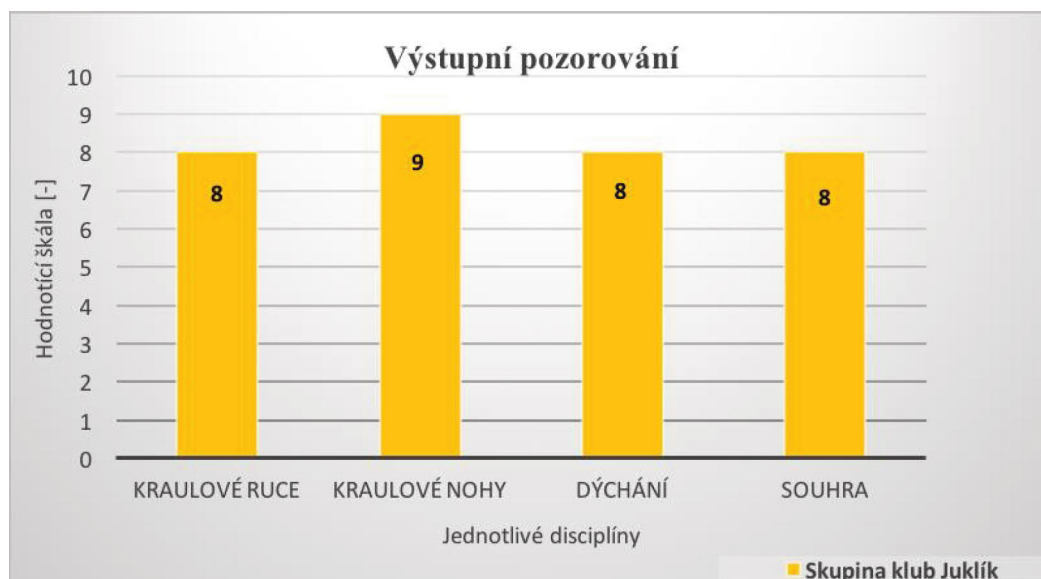
V grafu č.1 pozorujeme u 80% dětí z Brandýsa nad Labem největší problémy s dýcháním. Ostatní sledované prvky dosáhly stejného bodového ohodnocení.

V grafu č.2 jsou děti z Juklíku v jednotlivých cvičeních na vyšší úrovni v porovnání s předchozím grafem. Přesto i zde je ještě nutný trénink.

## 6.2 Výsledné grafy z vstupního pozorování



Graf 3



Graf 4

Na grafech č.3,4, jsou znázorněna data na konci celkového pozorování.

V grafu č.3 vidíme, že se podařilo po absolvování deseti výukových lekcí přiblížit skupinu ke stejnému výkonu, jako měla skupina Baby klubu Juklík na začátku pozorování. Největším úspěchem bylo odstranění zásadních chyb u 40% dětí při dýchání u plaveckého způsobu kraul, posun ve správné technice a provedení hnací síly dolních končetin.

V grafu č.4 můžeme pozorovat největší přiblížení ke správnému provedení souhry plaveckého způsobu kraul. Za hlavní úspěch pokládáme zvládnutí práce dolních končetin u 90% dětí.

### 6.3 Grafy pro srovnání obou sledovaných skupin



Graf 5

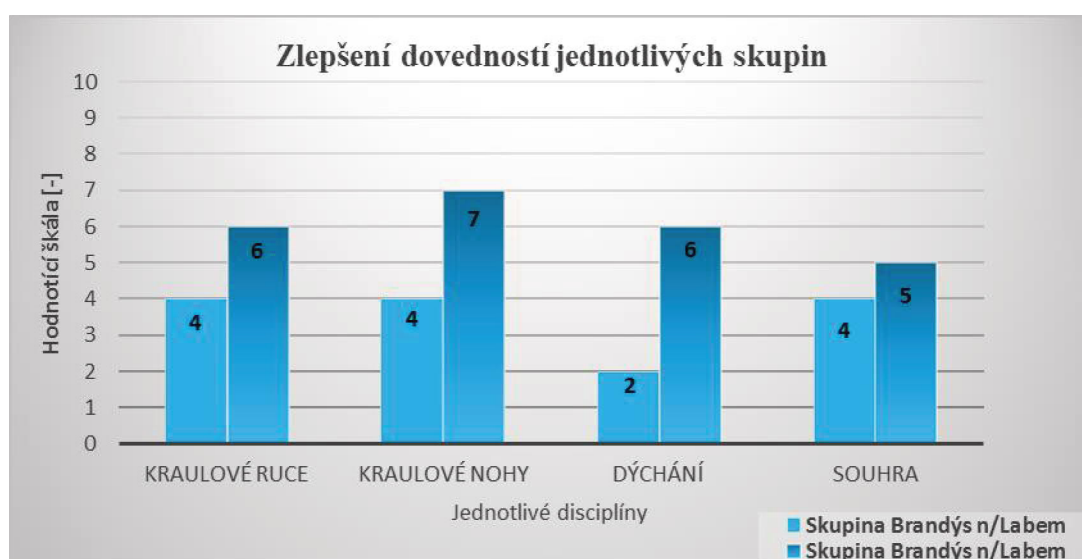


Graf 6

U grafu č.5 máme porovnané výsledky ze vstupního pozorování obou skupin. Děti ve skupinách se nejvíce lišily ve zvládnutí dýchání při plaveckém způsobu kraul. Při hodinách byl zvýšený důraz na dechová cvičení než u skupiny dětí z Juklíku.

V grafu č.6 je viditelné, že děti ze skupiny z Brandýsa nad Labem se dostaly téměř na úroveň dětí z Baby clubu Juklík, kterou měly při vstupním pozorování. Skupiny se od sebe viditelně liší a Baby club je v technice a správném provedení podstatně napřed. Důvodem je bezesporu výuka plavání, která probíhá u dětí od 4 let věku s tím, že do výuky jsou zařazovány i prvky plaveckého způsobu kraul.

#### 6.4 Grafy pro zobrazení zlepšení obou skupin



Graf 7

V grafu č.7 máme znázorněno zlepšení skupiny z Brandýsa nad Labem. Největší pokrok udělaly děti v dýchání, kde se zlepšily o 40%, a v práci hnací síly kraulových nohou, kde bylo zlepšení o 30%. Provedení jednotlivých sledovaných dovedností jde dětem mnohem lépe, než spojení všech prvků do celkové souhry.



**Graf 8**

V grafu č.8 vidíme značné zlepšení ve všech disciplínách. V této skupině se nám podařilo viditelně vylepšit práci kraulových horních o 30% a dolních končetin o 30% a zvládnutí celkové souhry u 80% dětí. Velký náskok měly děti ve správném dýchání, oproti dětem z Brandýsa o 40% na začátku pozorování, tudíž jsme mohli zaměřit cvičení na ostatní prvky ve stejné míře.

## 7. Diskuze

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak velké rozdíly budou v nácviku plaveckého způsobu kraul u dětí, které se tento plavecký způsob učí již od čtyř let a s vodním prostředím jsou v kontaktu od šestého měsíce života, a dětí, které navštěvují bazén až v rámci základní školní docházky.

Téma této práce bylo vybráno díky značným rozdílům v plavání u jednotlivých žáků, kteří docházeli na výuku plavání do plaveckého bazénu při Pedf UK v Brandýse nad Labem. Spolu s nimi byla navázána spolupráce s dětmi navštěvující plavecký klub Baby club Juklík.

V první řadě byl pro pozorování vytvořen plavecký program, jehož obsah byl stejný pro obě skupiny, a zahrnoval deset výukových lekcí. Program těchto lekcí byl cíleně sestaven pro zlepšení a zdokonalení plaveckého způsobu kraul. Pro pozorování byla zvolena věková kategorie dětí mladšího školního věku, která zahrnovala převážně děti navštěvující druhé a třetí ročníky základních škol. Viditelná zde byla zejména rozdílná plavecká úroveň související s nestejným plaveckým základem dětí, s různě dlouhou dobou docházky dětí do plaveckých kurzů (a to konkrétně u dětí navštěvující plavecký bazén v Brandýse nad Labem). Dalším aspektem jednoznačně rozdílné úrovně byly odlišné tělesné předpoklady a pohybové schopnosti.

V mnoha publikacích je uváděno, že osvojení si pohybu kraulových nohou, jelikož pohyb je přirozený, je velice jednoduché. Souhlasila bych, pokud bychom měli za příklad děti z Baby clubu Juklík. Co se týká celkové lepší koordinace ve vodě a nebojácného přístupu, je na první pohled patrné, že se ve vodním prostředí cítí dobře. U dětí z Brandýsa osvojení hnací síly dolních končetin tak jednoduché nebylo. Docházelo k častým odchylkám, kdy kmitavý pohyb vystřídal „šlapavý“ pohyb s vytočenými nártý. Na začátku každé hodiny byla s dětmi opakována cvičení na správné provedení pohybu dolních končetin a až po tomto tréninku se nacvičovaly dovednosti další. Děti měly v tréninku stále zařazené plavecké pomůcky. Věřím, že bych se mohla setkat s názory, že výuka není vedena dobře a že děti si příliš zvykají na pocit nadlehčení. Ráda bych proto upřesnila, proč tomu tak bylo a proč byl výukový program sestaven s použitím nadlehčovacích pomůcek.



Bazén v Brandýse, jak již bylo zmíněno na začátku praktické části, má hloubku 4,20m. Úkolem bylo naučit plavat děti, které mají paniku v očích už na mělčině, kde poprvé vstupují do bazénu a ještě se jejich nohy nedotkly dna. Při pozorování plavecké výuky, vykazovaly emoce u některých dětí zvýšenou hladinu a bylo jim do breku. Proto u nich byly v rámci výuky zařazovány nadlehčovací pomůcky, které jim tyto negativní emoce eliminovaly a dodávaly dětem pocit jistoty. Pokročilejší cvičení bylo s takzvaným „špuntíkem“. To je pomůcka do jedné ruky, která nemá skoro žádný nadlehčovací účinek, ale opravdu pro psychické obelstění dětí krásně postačila. Další hodinu, byly děti seznámeny s realitou. V rámci výuky byla dětem instruktorkou předvedena správná ukázka, kdy ji „špuntík“ na hladině neunesl a děti si tak uvědomily, že pohyb zvládají sami a není nutné jim přidávat nadlehčovací pomůcky.

V Juklíku k takovému problému vůbec nedošlo. Bazén děti dobře znají od 4 let a stále v něm stačí. Bylo jim jedno, zda plavou s pomůckou nebo bez ní. Pro lepší trénink jednotlivých dovedností však i jejich instruktorka pomůcky zařazovala.

Po aplikaci výukového programu, který byl pro obě skupiny dětí shodný, byly vysloveny následující závěry.

*1) Výzkumná otázka: Která ze skupin dětí lépe zvládne provedení kraulových nohou?*

Výzkumná otázka, kterou jsme si položili, je zároveň odpovědí na hypotézu č.1, která se potvrdila, a č.3, která se ukázala jako nesprávná.

**Hypotéza (1):** *Předpokládám, že děti ze skupiny Baby club Juklík budou lépe zvládat provedení kraulových nohou o 50%, než děti z plavecké školy Brandýs nad Labem.*

Hypotéza se **nepotvrdila**. Lepší provedení pohybu dolních končetin jsme docílili u skupiny dětí z Baby clubu Juklík, kterým se podařilo práci dolních končetin přiblížit téměř k dokonalému provedení. Skupiny se mezi sebou lišily o 20%.

**Hypotéza (3):** *Předpokládám, že 90% dětí z obou skupin zvládne práci kraulových nohou.*

Dle výsledků z tabulky č.3. nám vyplývá v jaké kondici se děti nalézají. Stupeň této kondice má značný vliv na konečné provedení pohybu dolních končetin. Předpoklad této hypotézy se **nepotvrdil**. Práci hnací síly dolních končetin zvládlo celkem 80% dětí z obou skupin. Ale i to pokládám za značně velký úspěch.

2) **Výzkumná otázka:** *Která ze skupin dětí lépe zvládne kraulové dýchání?*

Výzkumná otázka je zároveň odpovědí na hypotézu č.2, jelikož její předpoklad, že 80% dětí ze skupiny Baby club Juklík nebude mít problém s kraulovým dýcháním, se potvrdil.

**Hypotéza (2):** *Předpokládám, že 80% dětí ze skupiny Baby club Juklík nebude mít problém s kraulovým dýcháním.*

Za nejobtížnější prvek v plaveckém způsobu kraul je považováno provedení správného dýchání. I když nám v grafech č.4, č.6 a č.8 vyšly viditelně lepší výsledky pro Baby club Juklík, v porovnání s tabulkou č.2 a č.4 při začátku pozorování a na jeho konci, nám jednoznačně vyšel výsledek, kdy děti z Brandýsa nad Labem se oproti vstupnímu hodnocení zlepšily o 40% a tím pádem můžeme jejich pokrok hodnotit jako pozitivní vzhledem k faktu, že se dostaly na vstupní úroveň výsledků dětí z Baby klubu Juklík.

Tato hypotéza se dle výsledků **potvrdila**. 80% dětí má bezchybné provedení kraulového dýchání a 20% dětí je jen o pár drobných chyb, jako je ještě pozorovatelné vysunutí hlavy při nádechu temenem napřed a až poté vytočení do stran, pozadu.

3) **Výzkumná otázka:** *Která ze skupin dětí se bude dopouštět menšího množství chyb v provedení plaveckého způsobu kraul?*

Na zodpovězení této otázky nám jsou nápomocny grafy č.7 a č.8. Kdy menšího množství chyb v provedení jednotlivých dovedností a provedení celé souhry u plaveckého způsobu kraul se dopouští děti z Baby klubu Juklík. Diference těchto výsledků činí mezi Baby klubem Juklík a dětmi z plavecké školy Brandýs nad Labem 22,5%. Výsledek tohoto rozmezí přičítám značně delšímu nácviku plaveckého způsobu kraul u dětí v Juklíku, kde začínají s plaváním již od 4 let.

4) **Výzkumná otázka:** *Která plavecká dovednost je pro děti nejobtížnější?*

Nepočítáme-li celkovou souhru u plaveckého způsobu kraul, považujeme za nejobtížnější dovednost kraulové dýchání. Z tabulek i grafů, které máme ve výsledkové části je patrné, že se děti z plavecké školy Brandýs nad Labem zlepšily oproti vstupnímu hodnocení o 40%, ale oproti dětem z Baby klubu Juklík stále zaostávaly o 20%. Přesto můžeme vyslovit

závěr, že děti z plavecké školy Brandýs nad Labem pochopily způsob a provedení kraulového dýchání.

**5) Výzkumná otázka:** *Ve které dovednosti u plaveckého způsobu kraul dosahují děti v závěrečném hodnocení nejlepších výsledků?*

Zodpovězení této otázky jednoznačně vyplývá z grafů na straně 46 a 47, kde je zřejmé, že děti z Brandýsa nad Labem dosahují největšího zlepšení u dovednosti kraulové dýchání, které činilo zlepšení o 40%. Druhým největším pokrokem z hlediska plaveckých dovedností bylo zlepšení kraulových dolních končetin o 30%. Dalším pokrokem bylo zlepšení o 20% v provedení kraulových paží a jako poslední dovednost, ve které se děti zlepšily o 10%, byla celková souhra u plaveckého způsobu kraul.

Největší zlepšení, kterého dosáhly děti z Baby clubu Juklík bylo u provedení kraulových dolních končetin a to o 30%. Dalším velkým zlepšením bylo provedení kraulového nádechu o 20% a na stejné pozici se zlepšením o 30% je provedení kraulových paží a celkové souhry u plaveckého způsobu kraul.

**6) Výzkumná otázka:** *Ve které dovednosti u plaveckého způsobu kraul se testované skupiny dětí v závěrečném hodnocení nejvíce odlišují?*

Největšího odlišení si můžeme všimnout v grafu č.6. Velký rozdíl je patrný v celkové souhře plaveckého způsobu kraul, která je u žáků z Brandýsa ještě velice nepřesná. Děti v Baby clubu Juklík se provedením souhry blíží téměř k nejvyšší příčce výborného provedení a podle hodnotící škály získaly 8 bodů.

**7) Výzkumná otázka:** *Která skupina dětí je v celkovém hodnocení úspěšnější?*

Baby club Juklík dosáhl v závěrečném pozorování skoro horní hranice hodnotící škály. V celkovém hodnocení je tedy úspěšnější tato skupina. Děti v Baby clubu Juklík dosahovaly o 20% lepších výsledků ve vstupním a o 22,5% ve výstupním hodnocení. Z hlediska nárůstu bodů v jednotlivých dovednostech je zřejmé, že děti z Brandýské plavecké školy v průběhu 10 výukových lekcí dosáhly vstupních výsledků dětí z Baby clubu Juklík.

Dovednost, ve které se obě skupiny zlepšily nejvíce a to o společných 30% je provedení hnací síly dolních končetin. Za nejhorší dovednost, ve které mají obě skupiny ještě mnoho nedostatků a to s rozdílem 20% pro Baby club Juklík a 50% pro plaveckou školu Brandýs nad Labem, pokládám provedení souhry od perfektního provedení, tedy 100%.

**Hypotéza (4):** *Předpokládám, že z 60 % budou děti ze skupiny Baby club Juklík úspěšnější ve všech dovednostech u plaveckého způsobu kraul, než děti v plavecké škole Brandýs nad Labem.*

Tato hypotéza se nám **nepotvrdila**. Děti z Baby klubu Juklík byly úspěšnější ve všech dovednostech u plaveckého způsobu kraul o 22,5 % než děti z plavecké školy Brandýs nad Labem. Vzhledem k výsledkům ze vstupního a výstupního hodnocení je patrné, že děti z Brandýsa se v závěrečném hodnocení dostaly na hranici úspěšnosti odpovídající vstupnímu hodnocení Baby klubu Juklík.

## 8. Závěr

Závěrem této bakalářské práce bych ráda shrnula celé pozorování. Dle výsledných tabulek a grafů je zřejmé, že skupina dětí z Baby clubu Juklík byla podstatně napřed na začátku i na konci celkového pozorování. S těmito dětmi se nejen lépe komunikovalo, ale ve vodním prostředí byly obratnější a méně bojácné. Do plaveckého oddílu docházejí od raného dětství motivovány zájmem rodičů a později i svým. Klidné prostředí a desetičlenná skupina v Juklíku je obrovské plus. Touto prací se mi potvrdila následující fakta. Děti, které jsou ve styku s vodou od 6.měsíce, tedy kdy je u nich ještě zachovaný postnatální plovací reflex, jsou ve vodě mnohem obratnější a snáze se v ní učí něčemu novému. S nácvikem plaveckého způsobu kraul začínají děti v baby clubech přibližně od 2,5 let a celou souhru trénují od 4 let. K přirozenému chování dětí ve vodním prostředí výrazně přispívá i skutečnost, že jsou si v mělkém bazénu jistější.

Brandýské děti absolvují plavecký výcvik, v počtu 10 - 12 dětí na instruktora, v rámci vyučování. Jejich roztěkanost přičítám obrovskému počtu dětí (až 52 dětí v hodině). Neustále pozorují ostatní skupiny, vykřikují, dovádějí u kraje bazénu a i mně jako instruktorovi dělá problém je všechny překřičet, když jim potřebuji sdělit pokyny pro výuku. Samotná výuka plavání se potýká se stejnými problémy jako výuka jiných předmětů na základní škole. Jedná se především o velký počet žáků s rozdílnou motivací, schopnostmi, charakterovými vlastnostmi i zdravotními dispozicemi.

Výzkumem i vlastní praktickou činností jsem si potvrdila, že všechny pohybové aktivity, tedy i plavání, mají výraznější dopad na fyzický i psychický stav dítěte a jeho sociální chování, pokud jsou zařazovány od raného dětství, a pochopitelně přiměřeně a vhodně motivovány. Z práce je zřejmé, že plavání od raného věku má nejen velký vliv na zdraví dítěte, ale prospívá i jeho celkovému tělesnému i duševnímu rozvoji. Děti z Baby clubu mají jistou výhodu a náskok ve zvládnutých plaveckých dovednostech a v orientaci ve vodním prostředí oproti dětem z Brandýsa. Zároveň lze říci, že při správném vedení se děti z Brandýsa dostanou na výchozí úroveň dětí z Baby clubu Juklík a jejich zlepšení bude konstantě narůstat.

Práce může být využita nejen pro výuku v plaveckých školách, ale i pro Baby cluby a soukromá plavecká zařízení.

## 9. Seznam použitých informačních zdrojů:

1. BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky: [určeno] pro posl. Fak. tělesné výchovy a sportu UK. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 8070668377.
2. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. Plavání pro radost i pro zdraví. 2. vydání. Ilustroval Ivo ŠEDIVÝ. Praha: Sportpropag, 1984. Fit program 12 x 12.
3. ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
4. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
5. DOVALIL, J. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. 2. vyd. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-653-8
6. HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
7. HOFER, Zdeněk. Technika plaveckých způsobů. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0169-9.
8. HOCH, Miloslav. Plavání: (teorie a didaktika). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.
9. HOCH, Miloslav. Učte děti plavat. 2., noveliz. vyd. Ilustroval Karel PEKÁREK. Praha: Olympia, 1991. ABC sportu. ISBN 80-7033-055-4
10. Metodický pokyn MŠMT ČR č.j. 32 167/04-50 z 31.1.2005 – zajištění plavecké výuky na základních školách
11. Metodický pokyn MŠMT č.j. 37471/2014 z 15.1.2015 – zajištění výuky plavání v základních školách
12. PELIKÁN, Jiří. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8. PELIKÁN, Jiří. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
13. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
14. Právní výklady legislativního a právního odboru MŠMT ČR k výuce plavání.

15. Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální, VÚP Praha: 2008
16. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha : Karolinum, 1998
17. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. Didaktika školní tělesné výchovy. 3. dotisk 2. přeprac. vyd. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7
18. SVATONĚ, V. Pedagogika a psychologie v didaktické činnosti cvičitele. 2. vyd. Praha : ÚŠ ČOS, 2002. 31 s.
19. SVOBODA, B. Pedagogika sportu. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.
20. SVOBODA, B. Pedagogika sportu. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7
21. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha : Portál 2000. ISBN 80-7178-308-0
22. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání / dále jen Školský zákon /, v platném znění.

## 10. Seznam internetových zdrojů:

1. Historie baby club juklík. Juklik.cz [online]. praha: juklík [cit. 2017-4-1]. Dostupné z: <http://www.juklik.cz/o-nas/predstaveni-spolecnosti>
2. Klíčové kompetence RVP. Výzkumný ústav pedagogický v Praze [online]. praha: TAURIS, 2006 [cit. 2017-3-20]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf)
3. Motorické schopnosti a dovednosti. Teorie tělesné výchovy a sportu [online]. praha: TAURIS, 2017 [cit. 2017-3-20]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html>
4. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání. Msmt.cz [online]. praha: praha, 2013 [cit. 2017-3-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

## 11. Nepublikované zdroje:

1. Chyby a jejich odstranění v plavecké technice plavců amatérů [online]. Praha, 2016 [cit. 2017-04-06]. Dostupné z:

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=fdfaf877-8a4a-40ca-b0f5-05137ada6e9b%40sessionmgr4010&hid=4103&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=kup.002105550&db=cat04374a>.

Diplomová. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Irena Svobodová.



## 12. Seznam příloh:

### **Příloha 1- Historie Baby klubu Juklík**

Juklík, spol. s r. o. byl roku 1994 založen jako společnost, která se začala soustřeďovat na péči a pomoc o rodinu a dítě při kojeneckém a batolecím plavání. V současné době provozuje sám speciální prostory a bazény určené k plavání dětí, a to konkrétně v bazénu v gymnáziu Přípotoční (od roku 1993), jenž má společnost v nájmu, a v plaveckém areálu na Praze 13 (v nájmu od roku 1999), který má již ve vlastnictví.

V 90.letech využíval klub bazény v mnoha prostorách, většinou menších, ne zcela veřejných (školkách, rehabilitačních centrech, malých fit centrech atd..). A proto společnost začala uvažovat o vlastním pronájmu, kde by mohla rodinám s dětmi poskytnout plný komfort. Roku 1993 má Juklík k dispozici pronájem v prostorách gymnázia Přípotoční, kde jsou nevyužívané prostory rehabilitační linky a poté roku 1994 vzniká Baby Club Juklík, spol. s r.o. To ale ještě zdaleka nekončí. Jelikož rostly počty zákazníků, bylo více než jasné, že prostory nebudou stačit. Roku 1997 proto začal Baby Club Juklík hledat další prostory. Ač vyhrál konkurs na zrušené jesle v Praze 13, vyskytl se problém s nedostatkem financí. Pro přestavbu Juklík potřeboval přibližně 15 mil. korun a vzhledem k době, kdy banky nepůjčovaly téměř nic, bylo složité je sehnat. Ovšem Juklíku se podařilo přesvědčit investory ze spol. Marince o prospěšnosti a kvalitě svých aktivit. A tak byla založena společnost BCJ a.s., která se stala stoprocentním vlastníkem Baby Clubu Juklík, spol. s r. o., jejíž akcie byly rozloženy mezi Marince a.s. a bývalé majitelky. Díky tomuto spojení byla umožněna přestavba a z bývalých jeslí se stal unikátní prostor určený pro plavání malých dětí. Provoz byl otevřen v roce 2000. Od roku 2004 je Baby Club Juklík vlastníkem veškerého majetku. V současné době se většinový podíl akcií nachází v rukou Štěpánky Štrougalové, jedné ze zakladatelek Baby Clubu Juklík.

## Příloha 2- Obrázky nadlehčovacích pomůcek použitých při nácviku v této práci



Nadlehčovací pomůcka deska



Nadlehčovací pomůcka- „piškot“



Nadlehčovací pomůcka-  
„špuntík“

Zdroje obrázků:

Nadlehčovací deska. *A-TOYS* [online]. [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <https://a-toys.cz/cz-detail-572282-plavecka-deska-klasik-oranzova.html>

Píškot. *Plavání* [online]. [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <http://www.plavani.cz/plavecky-piskot-emme/>

Špuntík – Obrázek autora práce

## Příloha 3

### Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

#### Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				